اكتشاف واطلاق الطاقة الداخلية

Discover And Unleash Your Power

اكتشاف واطلاق الطاقة الداخلية

Discover
And
Unleash Your Power

البروفسور

جينفييف بيهرند

j-behrend

ترجمة

محمد نمر المدني

اكتشاف واطلاق الطاقة الداخلية
Discover And Unleash Your Power
البروفيسور: جينفييف بيهرند
ترجمة: محمد نمر المدني
سنة الطباعة: **2015**
عدد النسخ: **1000**
الترقيم الدولي: **ISBN 978-9933-439-08-8**
جميع العمليات الفنية والطباعية تمت في:
دار ومؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسلان
للطباعة والنشر والتوزيع
سوريا - دمشق - جرمانا
هاتف: 00963 11 5627060
00963 11 5637060
فاكس: 00963 11 5632860
ص. ب: 259 جرمانا
www.darrislan.com

اكتشاف واطلاق الطاقة الداخلية

هـل سـبق لـك أن لاحظـت في بعـض الأحيـان، و بينمـا كنـت تفكـر في شخص ما لم تشاهده منذ وقت طويل، ثم في غضـون بضـع دقـائق، كنـت قد تلقيت دعوة منه أو أنه حضر بشكل مفاجئ ؟

إنه ليس مجرد صدفة أن يحدث ذلك، لكن قوة طاقتك الذهنيـة هـي الـتي اكتشفت ما الذي سيحدث بعد قليل.. قم بتنمية هذه القوة الفكرية.. امتلكها الآن. استفد من نتائجها المذهلة. حقق ما تريد بعد ذلك.!.

أفكـارك الخاصة بـك تمتلـك التـأثير الحقيقـي والـواقعي، لكنـك لم تقـم بتنميتها، ولا بالتعرف على طرق تسريع كيميائيتها.

إذا كنـت تعلـم كيفيـة تحويـل كـل مـا تبذلـه مـن الأفكـار الايجابيـة إلى شيء حقيقي، هل تدرك ما هي الأشياء المدهشة التي يمكن إن تمتلكها؟

إليك هذا الكتاب.!

ارسم خطط النجاح

ماذا تريد من الحياة ؟

الإنسان العادي سيجيب على ذلك بقوله " الصحة والسعادة والنجـاح " وهـذه هـي الأمـور الـتي نريـدها وننشـدها جميعـاً. ومـع ذلـك كـم منـا يسـعى لتحقيقهـا ؟ إن سير الحياة على وتيرة واحدة من أكل، ونوم، وعمل، من أعم وأشيع أسباب الشقاء والتعاسة.

خطّط عملك، وأعمل على تنفيذ خطتك !

تعلم أن تمضي على الدوام وفقاً لخطة ثابتة، احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الأشياء التي تريد إنجازها، وخطتك للعمل غداً، وفي الشهر القادم، وفي السنة القادمة، وقد يبدو لك هذا في بادئ الأمر عمل أطفال، ولكن جرّب إتباع طريقة "الورقة والقلم" ورسم الخطة.

إن جانباً كبيراً من سعادتنا في الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا. ومن الأشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن يجرفهم التيار. إنهم ربان سفن في البحر يجولون فيه على غير هدى، ولا يعرفون إلى أين المسير.

عائق فجائي

وماذا يكون لو أن الخطة التي رسمتها قد اعترضها عائق فجائي؟ إن عليك في هذه الحالة أن تضع خطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة. إذ يجب ألا نتشبث بخطة واحدة لا تتغير مهما تغيرت الظروف. وضع خطة معناه العمل على تحقيقها، والنجاح في تحقيقها يفضي بك إلى السعادة. كالمهندس الذي يشيد جسراً، فهو إنما يشيده بناء على تصميم موضوع، ونجاحه في إنشائه يسعده، فلِمَ لا تستعرض ما تريده من الحياة. وما تبتغي تحقيقه من الأهداف ؟ ثم تطبق " خطة الحياة ".؟

وهنا يمكن أن أناقض " جوته " في قوله : " أن الحياة فن يجب أن يتعلمه كل إنسان، ولكن ما من أحد يستطيع أن يلقنه لأحد" فأني أعتقد أن الحياة الناجحة علم. ما دام العِلم هو " حقائق منظمة " فمن الطبيعي أن نفترض أن علم الحياة يقوم على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة والنجاح. ولك أن تعدلها وتحورها أو تستخدمها جميعاً، وفي العلم العسكري يقولون:

"أن التنظيم والتخطيط يعني كسب ثلثي المعركة"

خطة للاستمتاع بالحياة

روض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معقول، ولا تكن متشائماً، أضحك كثيراً، وأبتسم أكثر، وأكسب أقصى ما تستطيع من الأصدقاء، وأحصل على نصيبك الأسبوعي من التسلية والترفيه، واخلق اهتمامات جديدة، وهوايات ترضاها. إقرأ كثيراً من الكتب الجديدة، وأستمع إلى الموسيقى، وتقبل السعادة كحالة عقلية " أنه من غير الطبيعي أن تكون شقياً بائساً ".

اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة

تمسك بعقيدتك الدينية، ودافع عن مثُلك العليا، واخلق في نفسك مناعة ضد الخيبة، ولا تكن مفرطاً في إرهاق الضمير، وقلل من النزعة المادية في نفسك، وكف عن استغلال أصدقائك، وتجنب التحيز والتعصب، ولا تحقد على أحد، وأحذر أن تصبح عدو نفسك.

لكي تمنح العالم خير ما تستطيع

كن نافعاً، وكن اجتماعياً، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك، وكن مصدر وحي وإلهام لغيرك، وأشرك العالم في نجاحك، وأمدد يد المعونة في الأمور الجديدة. عاون البائس، وتقبل تبعات الحياة في رضاء، وأبذل جهدك في كل ما تؤديه، وكن جزءاً من العالم الذي تعيش فيه.

إن كثيرين يعيشون بغرائزهم بدلاً من رسم الخطة لحياتهم، لخوفهم من المستقبل غير الآمن، وهم يمتثلون للقدر لأنهم لا يتكهنون بما تأتي به الحياة من يوم لآخر. وإني لأعتقد أن الخوف هو أساس كل الاضطرابات العصبية والنفسية، وقد قال أحد الحكماء يوماً:

"إن أجدر الأشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه " !

القناعة والكبرياء

وأخـــيراً أجعـــل شـــعارك في هـــذه الحيـــاة : " القناعـــة والكبريـــاء ". أي عليـك أن تقتنـع بمـا أنـت فيـه. و بمـا وصلـت إليـه بعـد جهـد ، وأن لا تخنـع أو تستجدي، أو تقول حاضر، موافق، وتعيش على حساب الآخر.

لكي تتمتع بالصحة البدنية والعقلية

يجب أن تنال القدر الكافي من النوم، وتـروض نفسـك على الاعتـدال في تنـاول الطعام، وتخلق عادات معيشية طيبة، فـراع قواعـد الصـحة الملائمـة لـك. ورفّـه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية.

لكي تعرف نفسك

ادرس مواضـع الضـعف الـتي تجـدها عنـدك. وعـوّض نفسـك عـن الـنقص. ضع قائمة بقدراتك وإمكانياتك، وحلل أخطائك وأصلحها وتعلم كيف تحل مشـاكلك الشخصـية بحـذق وحصـافة، وحينئـذ تكشـف عـن الـدوافع الـتي تختفي وراء سلوكك ؟.

أفهـم مـا فيـك مـن " مركـب الـنقص " وتغلـب عليـه. وحـذار أن تيـأس. أصـلح شخصيتك من وقت لآخر، كلما دعت الضرورة، واجعلها كما تود أن تكون.

لكي تتمكن من معاشرة الناس

كـن صـادقاً، ولكـن في لباقـة وكياسـة، وتـوخ المـرح في مناقشـاتك، وتجنـب التهكم والسخرية في الجدل. وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب، وكيف تكسب الأصدقاء عن طريق الاحتمال، والتسامح، والحب. وكن عطوفاً غير

أناني. وتجنب كل مظاهر الغرور ولا تكن صلب الرأي عنيداً.

لكي تتكيف مع عملك

أهتم بعملك، وأده بمهارة، وتجنب البطء، ولا تضيع وقتك في أحلام اليقظة، وكن سمحاً متعاوناً، وأحذر أن تكون شديد الحساسية، وكف عن التفتيش عن الأخطاء. ولا تهمل مظهرك الخارجي، ولا تجعل لك أعداء في العمل، وأهتم بشؤونك وحدك، وأحسن تقدير الغير .

لكي تنجح في زواجك

أجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة، وشهر عسل مستمر، تجنب الغيرة والجدل، وكن منصفاً، وأجعل نصب عينيك إدخال السرور على نفس شريكك. كن عطوفاً متسامحاً، وتعلم كيف تضحي. لا تنتقد ولا تؤنب في قسوة وأضبط عواطفك، وإياك أن تصبح " أعزب " وأنت متزوج، أو " عانساً " وأنتِ متزوجة!

تقدم باستمرار

لا تتوقف عن التعلم، وسر دائماً في طريق التقدم، ولا تكن كسولاً، اجتهد في تحقيق آمالك، وأحذر أن تثبط همتك، ووجه جهودك إلى هدف واحد و اتمم ما بدأت به دائماً، وتعلم أن تستمتع بعملك، وأن تستغل كل إمكانياتك وتكسب الثقة عن طريق العمل. وكن مستمعاً جيداً فالله خلق لنا أذنان وفم واحد، لكي نسمع أكثر مما نتكلم .

قوانين النجاح

أكتشف القوانين التي تحكم النجاح والمال والسعادة والحب والعمل والحماس والقدرة وكل المظاهر الأخرى لتحقيق الذات، ثم استخدمها لتغيير حياتك للأبد.

قانون اتخاذ القرار:

للناجحين سمة أساسية هي الحسم.

كل قفزة عظيمة في حياتك تأتي بعد اتخاذ قرار حاسم في أمر ما !

قانون الإبداع:

كل ما يمكن لعقلك تصوره وتصديقه من الممكن تحقيقه.

كل تقدم في حياتك يبدأ بفكرة من نوع ما ، وبما أن قدرتك على خلق أفكار جديدة غير محدودة، فمستقبلك أيضا غير محدود.

قانون المرونة:

كن واضحاً في أهدافك. ومرناً في طريقة تنفيذها.

المرونة والتكيف سمتان رئيسيتان للنجاح في عصر التغيير السريع والمنافسة والتطور.

قانون الإصرار:

إن مقدرتك على المثابرة في مواجهة الشدائد والهزائم وخيبة الأمل، هي مقياس ثقتك بنفسك..

الإصرار خاصية النجاح الأساسية ، فإذا ثابرت بالقدر الكافي فسوف تنجح في النهاية.

قانون الكمال:

تأتي السعادة والأداء المتميز، عندما تختار أن تحيا حياة متلائمة مع أعلى قيمك، ومعتقداتك الراسخة.

كن دائما صادقاً مع أفضل ما بداخلك:

القيم هي تلك المعاني التي يعطيها الشخص لإدراكه العقلي والحسي لموقف ما، وهي المحدد لسلوكه البشري، وهي التي توجد الدافع لدى الشخص لفعل شيء ما، كما أنها معيار يحتكم الشخص إليه لتقييم كل ما هو فاضل أو منكر، صح أو خطأ .

قانون الانفعالات:

أنت انفعالي 100 ٪ في كل ما تفكر فيه، وتشعر به، فأنت تقرر بانفعال وتبرر منطقياً.

حيث أنك مسيطر على أفكارك، فستكون سعيداً حسبما قررت أن تكون.

قانون السعادة:

إن قيمة حياتك تُحدد بكيفية شعورك في أي لحظة، وما تشعر به يتحدد بكيفية تفسيرك لما يحدث حولك، وليس بالأحداث نفسها.

إن الوقت ليس متأخراً لتعيش طفولة سعيدة في أي وقت يمكنك أن تعود وتغير طريقة تفسيرك لتلك التجارب.

قانون الإحلال:

إن عقلك الواعي يمكن إن يحتمل فكرة واحدة كل مرة إيجابية أو سلبية، يمكنك أن تقرر أن تكون سعيداً باستبدال أفكارك السلبية بأخرى إيجابية.

إن عقلك مثل الحديقة التي تنمو فيها الأعشاب الضارة أو النافعة.

قانون التعبير:

إن كل ما تعبر عنه مؤثر، أياً كان ما تقوله لنفسك بحماس سيولد أفكاراً ومعتقدات وسلوكيات متلائمة مع هذه الكلمات.

تحدث عن الأشياء التي ترغبها، وارفض الحديث عن الأشياء التي لا تريدها.

قانون الانعكاسية:

إن أفكارك ومشاعرك تحدد أفعالك، وأفعالك بدورها، تحدد أفكارك ومشاعرك.

حين تتصرف بطريقة إيجابية ومتفائلة وسعيدة، تصبح شخصاً إيجابياً ومتفائلاً ومستمتعاً بحياتك.

قانون التخيل:

العالم من حولك هو صورة خارجية للعالم بداخلك، فالصور التي تمعن النظر فيها تؤثر على أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك.

إن كل ما تتخيله بوضوح وبحماس سيتحقق في عالمك في النهاية.

قانون الممارسة:

إن ما تمارسه كثيراً يصبح عادة جديدة.

يمكنك أن تطور مواقف وقدرات ومواصفات السعادة والنجاح، بتكرارها حتى تصبح جزءاً من شخصيتك.

قانون الالتزام:

تتناسب قيمة الحب واستمرارية العلاقات تناسباً طردياً بالالتزام الكامل من كلا الجانبين لإنجاح العلاقة.

التزم من كل قلبك وبدون شروط مع الأشخاص الأهم في حياتك.

قانون القيمة:

إنك تميل وتتوافق بشكل تام مع الأشخاص الذين لهم نفس قيمك ومعتقداتك وقناعاتك..

الحب ليس أعمى.

قانون التوافق:

سعادتك مع الطرف الآخر تتحدد بدرجة مشاركتك له في نفس القيم والمواقف والطموحات والمعتقدات.

ابحث عن شخص يفكر، ويشعر بالطريقة التي تفكر بها في أهم أمور الحياة.

قانون القيم:

إنك دائما ما تتصرف بطريقة تتوافق مع قيمك ومعتقداتك الداخلية

إن ما تقوله وما تفعله، وما تتخذه من اختيارات – خاصة تحت الضغط – هو أدق تعبير عن قيمك الحقيقة، بغض النظر عما تقوله.

قانون الحافز:

كل ما تقول أو تفعل نابع من رغباتك الداخلية ودوافعك وغرائزك سواءً كان بوعي أم بدون وعي.

إن مفتاح النجاح هو أن تحدد أهدافك، ودوافعك بدقة.

قانون نشاط اللاوعي:

إن عقلك الباطن يجعل من كلماتك وأفعالك نموذجاً ملائماً لمفهومك الداخلي ومعتقداتك عن نفسك.

عقلك الباطن سيدفعك للأمام أو يعوقك وهذا يعتمد على كيفية تخطيطك له.

قانون التوقعات:

أياً كان ما تتوقعه بثقة، يميل لأن يتحقق في العالم من حولك

إنك تتصرف دائما بأسلوب يتلاءم مع توقعاتك، وتوقعاتك تؤثر في مواقف وسلوكيات الأشخاص المحيطين بك.

قانون التركيز:

إن كل ما تمعن التفكير فيه ينمو ويتسع في حياتك.

إن كل ما تركز عليه وتفكر فيه كثيراً، يتزايد في عالمك.

لهذا عليك أن تركز تفكيرك على الأشياء التي تريدها بالفعل في حياتك.

قانون السلوك:

إن 95٪ على الأقل مما تفعله هو نتيجة عاداتك، سواء كانت نافعة أم ضارة. يمكنك تطوير عادات النجاح بممارسة وتكرار سلوكيات النجاح حتى تصبح تلقائية.

قانون الجاذبية:

إنك دائما ما تجذب إلى حياتك الأشخاص والأفكار والظروف التي تتلاءم مع أفكارك المهيمنة عليك سواء كانت إيجابية أم سلبية.

بالإمكان أن تكون وتمتلك وتفعل أكثر، لأنك تستطيع تغيير أفكارك المهيمنة عليك.

قانون السبب والتأثير:

كل شي يحدث نتيجة سبب ما، ولكل سبب تأثر، ولكل تأثير سواء علمته أم لا أسباباً معينة، فليس هناك مصادفات.

يمكن أن تمتلك أي شيء في الحياة إذا ما استطعت أولا أن تحدد ما هو بدقة، ثم أن تفعل ما فعله الآخرون لتحقيق نفس النتيجة.

قانون العقل:

كل المسببات ذهنية. أفكارك تصبح واقعك. إن أفكارك خلاقة ستصبح ما تفكر فيه معظم الوقت.

داوم على التفكير في الأشياء التي تريدها بالفعل، وأرفض التفكير فيما لا تريده.

قانون المرادف الذهني:

العالم المحيط بك هو المرادف الذهني للعالم الذي بداخلك، ومهمتك الأساسية في الحياة هي أن توجد داخل عقلك المرادف الذهني للحياة التي ترغب أن تحياها.

تخيل حياتك المثالية في كل النواحي، وحافظ على هذه الفكرة حتى تتجسد من حولك.

قانون التماثل:

إن حياتك الخارجية هي انعكاس لما بداخلك، فهناك تطابق مباشر بين الطريقة التي تفكر وتشعر بها داخلياً وبين طريقة تصرفك وتجاربك خارجياً.

إن كل علاقاتك وصحتك وثروتك ومركزك انعكاسات لعالمك الداخلي.

قانون الاعتقاد:

إن كل ما تؤمن به بصدق يصبح واقعك، فأنت لا تعتقد بما تراه، ولكنك ترى بالفعل ما اخترت اعتقاده.

يجب عليك أن تحدد معتقداتك السلبية، ثم تخلص منها.

قانون الاختيار:

حياتك هي المحصلة النهائية لكل اختياراتك حتى هذه اللحظة. حيث أنك دائماً حر في اختيار ما تفكر فيه، فأنك مسيطر تماماً على حياتك، وعلى كل ما يحدث.

قانون التفاؤل:

الموقف الذهني الإيجابي هو الأساس للنجاح والسعادة في كل مجالات الحياة إن موقفك هو تعبير عن قيمك ومعتقداتك وآمالك.

قانون التغيير:

التغيير شيء حتمي، لأنه مدفوع بتزايد المعرفة والتكنولوجيا، لذا فهو يتزايد بسرعة غير مسبوقة.

إن مهمتك هي أن تكون متحكماً في التغيير بدلاً من أن تكون ضحية له.

قانون السيطرة:

أنت تشعر بالإيجابية تجاه نفسك بنفس الدرجة التي تتحكم بها في حياتك.

الصحة والسعادة والأداء المتميز كل ذلك يبدأ بالسيطرة التامة على تفكيرك

وأفعالك في العالم المحيط بك.

قانون المسؤولية:

أنت في مكانتك و واقعك بسببك أنت.

أنت مسؤول مسؤولية كاملة عن أي شيء تكونه، أي شي ء تمتلكه وأي شيء تصبح عليه.

قانون التعويض:

الكون متزن تماماً ومنظم بإحكام. سيتم تعويضك بالكامل عن أي شيء تفعله.

سوف تحصد ما زرعت، يمكنك أن تحصل على الأكثر لأنه يمكنك أن تشارك أكثر.

قانون الخدمة:

إن مكافئتك في الحياة ستتناسب مباشرة مع قيمة خدماتك للآخرين.

كلما عملت، واجتهدت، وطورت أكثر من مقدرتك على المشاركة في حياة الآخرين وإسعادهم، كلما تحسنت حياتك في كل النواحي.

قانون الجهد التطبيقي:

كل آمالك وأحلامك وأهدافك وطموحاتك معتمدة تماماً على العمل الجاد.

كلما اجتهدت في العمل، كلما كنت أسعد حظاً.

لا توجد طرق مختصرة.

قانون الاستعداد:

الحظ هو لقاء الفرصة و الاستعداد، ويأتي الأداء المتميز نتيجة الاستعداد الجاد، وغالبا ما يكون ذلك لأسابيع وشهور وسنين مسبقة.

الأشخاص الناجحون في كل مجال غالباً ما يقضون في الإعداد وقتاً أكثر ممن هم أقل نجاحاً.

القوة الفعالة:

لا يوجد وقت كاف لأداء كل الأعمال، لكن يوجد دائما وقت كاف لأداء الأعمال ذات الأهمية القصوى.

كلما ازدادت سيطرتك على الأمور كلما ازدادت كفاءتك.

أنت تتعلم ما يمكنك فعله بمحاولة أن تعمل ما هو أكثر.

قانون الاتصالات:

تتحدد قيمة علاقاتك بكيفية وعدد اتصالاتك مع الآخرين.

تتطلب الاتصالات الجيدة فترات طويلة من الوقت لبنائها والمحافظة عليها.

قانون الاهتمام:

إنك تهتم بأكثر ما تحبه وتقدره.

إن الاستماع باهتمام للآخرين يجعلهم يدركون حبك لهم، ويبني الثقة وهي أساس علاقة الحب.

قانون الاعتزاز بالنفس:

إن كل ما تفعله بالحياة فهو لزيادة أو لحماية اعتزازك بنفسك، فأنت تميل للسعادة مع الشخص الذي يجعلك تشعر بأنك ذو قيمة وأهمية.

كلما فعلت أشياء أكثر لتنمية الاعتزاز بالنفس للآخرين، كلما ازداد حبك واحترامك لنفسك.

قانون الجهد غير المباشر:

ستكون أكثر نجاحاً في بناء العلاقات إذا كنت لا تحاول ذلك مباشرة، كن صديقاً لتكتسب أصدقاء، ولكي تؤثر في الآخرين كن متأثراً بهم.

لتطور وتحافظ على علاقات الحب، كن شخصاً محباً بالفعل.

قانون الجهد العكسي:

كلما جاهدت أكثر في محاولة إنجاح علاقة ما، كلما قل هذا النجاح.

تنجح العلاقات أكثر عندما تسترخي وتكون مع نفسك وتستمتع بلحظتك.

قانون التطابق:

الحساسية المفرطة أو أخذ الأمور بمأخذ شخصي هما المصدران الرئيسيان لتوتر العلاقات.

عندما تجرّد علاقاتك وتصورها بشيء من الموضوعية يمكنك أن تستمتع بها تماما وتتصرف بفعالية خلالها.

"جميع العظماء في التاريخ، كانوا لا ينظرون لأي موقف على أنه شخصي"

قانون التسامح:

أنت في صحة انفعالية جيدة بالدرجة التي يمكنك فيها أن تسامح الآخرين على أي شيء فعلوه وألحق بك الضرر بأي شكل.

إن عدم المقدرة على التسامح هو السبب الأساسي للتعاسة فهو يؤدي للشعور بالذنب والاستياء والغضب والعداء اتجاه الآخرين.. أليس كذلك!؟

قانون الواقعية:

الناس لا تتغير، تعامل معهم كما هم، ولا تحاول أن تغير أو تتوقع منهم أن يتغيروا ، " ما تراه هو ما ستحصل عليه".

القبول غير المشروط للآخرين هو مفتاح العلاقات السعيدة.

السعادة والدخل المالي

ترتبط السعادة بالحالة المادية، لكن المال ليس بالضرورة مرفقاً بالسعادة.. وهذا لا يعني أن لا نسعى لكسب المال، فهو عامل رئيسي في تحقيق السعادة والراحة النفسية. إن معدل الدخل يتحكم في مدى سعادة الإنسان، ويحدد مدى تفاعله مع الآخرين والاندماج معهم بحب وتكوين علاقات ناجحة تحقق السعادة، فالشخص الذي يشعر بتدني مستواه المادي أو على الأقل بانخفاض دخله المادي بنسبة ملحوظة أكثر من المحيطين به، يظل في حالة تعاسة شبه دائمة، ويرى الآخرين الأكثر سعادة والأكثر استمتاعاً بحياتهم، ولن تكون المقارنة هنا نسبية بمعنى أن يقول لنفسه إنهم الأغنى مادياً، وأنا لدي حياة اجتماعية ناجحة أو مواهب علمية وأدبية وفنية، أو أنني ناجح أكثر منهم في أي اتجاه، ولكن ستصبح المقارنة مطلقة؛ بمعنى أنه طالما يحدد سعادته بمستوى الدخل المادي، فسيظل يراهم الأسعد دائماً؛ لأنهم الأغنى بالفعل.

من هنا، يرى الكثيرون أن مستوى سعادتهم يتحدد تبعاً لما يملكونه من المال، لأن القيم الاقتصادية تتحكم في أمور الحياة، ولا يشعر الشخص بالاستقرار والأمان إلا إذا نام مطمئناً على حياته وحياة أبنائه، ليس حاملاً هموم الإنفاق والمستقبل ورسم الحياة وتحقيق الطموحات، فالمال بالنسبة للكثيرين يمثل نوعاً من العجز إذا لم يستطيعوا الحصول عليه لتحقيق متطلباتهم وإرضاء رغباتهم والاستمتاع بحياتهم، ولدى الآخرين يمثل المال عنصر القوة الذي يحقق كل ما يرجونه ويحلمون به، ولذلك فليس غريباً أن يقيس الناس مستوى السعادة بالدخل المادي؛ ولكن يجب ألا يكون ذلك حكماً مطلقاً، فالمال ليس وحده ما يجلب السعادة ولكن الصحة والنجاح والاستقرار الأسري والتوازن النفسي لهم الأثر الأكبر.

التطوير النفسي يحقق السعادة

يرتبط شعور الإنسان بالسعادة باستمرار تطوره ونموه في جميع المجالات، لأنه عندما يجد نفسه ناجحاً في أي اتجاه يشعر بالسعادة فيه، ويحرص على الاجتهاد والنجاح والاستمرار في ذلك، وبالتالي ينمو معه المستوى المادي مما يجعله يتحكم جيداً في ظروفه وحياته، وهذا يسمى "الشعور النسبي بالسعادة".

أما إذا كانت تأثيرات الدخل مطلقة وتتحكم في كل ظروف الحياة ولا يعوضها شيء آخر فسيكون النمو والتطور مرتبطين بالأغنياء فقط، والنجاح الأكثر يرتبط بالأكثر ثراء، ولن يعرف الإنسان العادي معنى النجاح والسعادة، وسيظل الأغنياء في سباق دائم لجلب المال وإنفاقه على مختلف المتع.

وتؤكد الدراسات أنه كلما كان الدخل المادي الذي يحققه الآخرون في نفس الفئة العمرية للشخص أعلى منه، كانت درجة سعادته أقل؛ لأنه يحدد مستوى نجاحه بما يحققه من كسب مادي، خاصة خلال سنوات العمل الأولى، وبالتالي تقل سعادته كلما قل ماله ونجاحه، وفي نفس الوقت يرى غيره من الزملاء يحققون قدراً أكبر من المال، وبالتالي هم أكثر سعادة.

الحزن يتلف خلايا المخ

الأشخاص الأكثر عرضة لحالات الاكتئاب والحزن الشديد بشكل مستمر هم أكثر الناس عرضة لتلف وموت خلايا المخ.

فقد وجد الباحثون أن هناك مركزين يقعان على جانبي الدماغ هما المسؤولان عن التحكم في العواطف، فيتصديان لأي ضغوط عصبية وعاطفية.

وأضاف الباحثون أن كلاً من الحزن الشديد، والاكتئاب وتقلب المشاعر،

والأحاسيس العاطفية القوية، يعرض خلايا جانبي المخ إلى التلف الذي يحدث بصورة بطيئة، ولكنه يؤدى في النهاية إلى نتيجة مأساوية، حيث يؤدى تلف الخلايا إلى انكماشها، وبالتالي فقدان الذاكرة، أو التعرض لإصابات دماغية أخرى.

حدد شخصيتك من لون عينيك

العيون الرمادية:

أصحاب هذه العيون هم على نوعين، إمّا يتمتعون بشخصية هادئة ونفس مطمئنة وسخية، وإما يتمتعون بشخصية عصبية وثائرة. وهم يبحثون بشكل دائم عن الهدوء لكن نادراً ما يجدونه. كما أن طابعهم عنيف وميّالون إلى القسوة.

العيون العسلية:

رغم القلب الطيب الذي يتمتعون به، فهم أناس غير صريحين مع أنفسهم كما مع غيرهم، يبحثون بشكل دائم عن الصحبة لكنهم يدورون كما لو أن هم في دوّامة. ويعتمد أصحاب هذه العيون على أنفسهم منذ الصغر فلا يحبّون الاتكال على الغير أبداً.

العيون الخضراء:

تدلّ على أن أصحابها ذوي شخصية قوية، ويمتازون بقوة الإرادة والعاطفة وصلابة الرأي، يحبون مساعدة الغير إلى أقصى الدرجات، لكنهم في بعض الأحيان أنانيون، وهذه الأنانية نابعة من ثقتهم الزائدة بأنفسهم، لكن أهم ما يميز أصحاب العيون الخضراء أنهم عاطفيون للغاية ويتمتعون بالكمّ الهائل من الحنان.

العيون الزرقاء:

تعطي صاحبها نظرة عميقة، فيبحر الناظر إليها بشخصية صاحبها، الذي يكون حساساً جداً فيعامل الغير برقة وشفافية، ويفرض نفسه ورأيه على الآخرين بخفة شديدة، كما أن أصحاب هذه العيون يمتازون بالجرأة والإقدام

لكنهم نرجسيون بعض الشيء وخصوصاً في الأمور التي تتعلّق بأغراضهم الخاصة. ومعظم أصحاب العيون الزرقاء عندهم حس فني ملموس.

العيون السوداء:

أصحاب هذه العيون هم أناس حالمون يعيشون أجواء الشِعِر، كما أنهم أناس أسخياء وكرماء للغاية، يساندون الغير حتى على حساب أنفسهم، لكنهم يتمتعون بشخصية قوية. الغيرة ترافقهم باستمرار ومشاعرهم الرقيقة تجعلهم "أرضاً خصبة" للأصحاب. فهم اجتماعيون للغاية، لكن في حال انزعاجهم من أمر يفقدون السيطرة على أنفسهم.

العيون البنية:

هي رمز الحنان والعطف، وكلما مالت العيون إلى اللون البني الغامق دلّت على أن صاحبها يتمتع بحنية أكبر وبعطف شديد على الغير. أصحاب العيون البنية بالإجمال لا يكترثون للمظاهر الخارجية، يحصلون على ما يريدون بهدوء لأنهم لبقون للغاية ولا يعرفون معنى العصبية. ومن جهة أخرى هم أناس حالمون يعيشون في عالم من التأمّل ويسعون إلى الهدوء النفسي والاستقرار.

الحدس والحاسة السادسة

الحدس يختلف كثيراً عن الحاسة السادسة لأن الحدس هو شعور بشيء قد يحصل ويتكرر ولسنا متأكدين.. وهو أقل من الحاسة السادسة.
ولكن المهم طريقة تقوية الحدس أو تعلم الحدس و معرفة إذا كان حدس أو غير ذلك.

تمرين قانون الذبذبة وهو قسمين :

1- إدراك الذات :

لا تأخذ هذه الأسئلة جدياً من الناحية المنطقية فهي أقرب إلى الناحية النفسية، وتأمل في هذه الأسئلة والجواب الذي يخطر لك حدسياً أكتبه دون أن تفكر فيه، بل دع صوتك الداخلي يجيب على أسئلتك وضع ثقتك في حدسك (صوتك الداخلي).

أمثلة على أسئلة إدراك الذات:

هل أنا مدرك لمواهبي وكفاءاتي؟ أم هل أنا غريب عن نفسي؟

هل وجدت نفسي؟

هل أعرف من أنا؟

بعد أن انتهيت من التمرين على إدراك الذات واستطعت أن تشعر بحدسك ادخل إلى تمرين إدراك الآخر.

2- إدراك الآخر:

ابدأ بأن تأخذ صورتين لا تعرفهما من مجلة وحاول أن تتعرف إلى هذين الشخصين وتصفهما حسب الأسئلة اللاحقة وانفتح جيداً إلى حدسك (صوتك الداخلي).

صحيح أنك لا تعرفهما ولكن ستصاب بدهشة من مدى ما ستدركه عنهما ستكتب عنهما قصة حقيقية .

أمثلة على أسئلة إدراك الآخر:

من هما هذان الشخصان ما اسمهما وماذا يعملان؟

ما الفرق بين الشخصين من حيث صفاتهم وأعمالهم وأخلاقهم؟

أما كيف أعرف مصداقية حدسي فبالتأكد مما كتب عن هؤلاء الشخصين.

لكل شخص منظور

نحـن نـرى الأشـياء لا كمـا يراهـا غيرنـا.. وقـد نتفـق معهـم علـى تعريـف أشـياء محددة، لكن من المؤكد بأننا سنختلف معهم في تعريف أشياء كثيرة.. هذه هي الحياة بطبيعتها .. وهؤلاء نحن بطبائعنا.. الحياة صورة ذات أبعاد متناهية المدى.. هيئه ثابتة تسير على نهج رتبه الخالق تبارك و تعالى.. بينما نحن ذوات، ذات انعكاسات مختلفة النظير.. لكل منا نظرة مبنية على تراجم تلك الذات لمضمون تلك الحياة... نظرات مختلفة..... لمنظر واحد في بعض الأحيان تصطدم تلك النظرات بأخرى معاكسة لها.. تصطدم لكون كل شخص يرى ما يريد أن يراه.. تائهة تلك الصورة بين نظرة هذا ورمقه ذاك.. محدثةً خللاً في بساطة إيقاع شكلها المتناغم.. تقع تلك الصورة في شرك نسجه الناظر لها بعين المعاين الفاهم.. ليس هو المخطئ ولست أنت المخطئ ولا أنا فلكل منا منظاره الخاص الذي بدوره منطق نفسه في عيوننا لنرى به تلك الصورة.. تلك عيينات بسيطة لواجهة كم كبير من المنظار البشري.. فنحن لا نرى الحياة مثلما يراها غيرنا، فتجاربنا مختلفة.. كم هو جميل أن نعي بأن لكل منا واجهة مختلفة تطل بها ذاته على الحياة .. وكم ستسير تلك الحياة أمام خط سير وجهاتنا لمجرد إدراكنا، وتفهمنا، واحترامنا لفكرة كون لكل شخص منظور..

قوانين الاسترخاء

أربع خطوات تذكّرها وتمرّن عليها في أي وقت تشاء وفي أي حال.. تذكرها وقم بها مباشرة وستجد نفسك مسترخياً ومسيطراً على نفسك..

- خذ نفساً عميقاً نسبياً من البطن لمدة 4 ثوان (1.. 2.. 3.. 4...)

أحبسه في صدرك لمدة 4 ثوان (1.. 2.. 3.. 4..)

ثم أخرج الهواء من صدرك لمدة 8 ثوان (1.. 2.. 3 .. 4 .. 5 .. 6 .. 7 .. 8 ..)

أعد ذلك وتنفس بعمق بدون أعداد أو زمن..

- لاحظ الكتفين وأنزلهما إلى الأسفل قليلاً واترك الكتفين بحالة استرخاء لطيفة..
- لاحظ أسنانك والفكين المشدودين وافتح فمك قليلاً تجد أنه بحالة استرخاء لطيفة..
- لاحظ التجاعيد والتوتر في جبينك واتركها تسترخي وغير مشدودة.. أنت مسترخي الآن.. نعم.. واثق من نفسك.. مسيطر على أعصابك.. نعم.. أقوالك متزنة وهادئة.. نعم..

اكتسب جرعة من الذكاء

الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي تجاه الآخرين لتحفيز أنفسنا ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين.

صارح نفسك دون خجل حتى يتسنى لك أن تعالج الأمر، واكتشف نفسك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بصدق وإخلاص.

(1) إذا كان عليك اتخاذ قرار في موضوع يهمك هل....؟؟

أ- تتخذ القرار بجدية وسرعة.

ب- تؤجل اتخاذ القرار لفترة بسيطة لدراسة الموضوع جدياً.

ج- تهمل الأمر ولا تبالي بتاتاً.

(2) إذا غضبت منك والدتك هل....؟؟

أ- يفسد ذلك يومك ولا تستطيع انجاز أي شي.

ب- تحاول إرضاءها بأي شكل ثم تهتم بأعمالك ومهامك.

ج- تتأثر قليلا ولكنك تنسى الأمر بسهولة فلديك يوم حافل بالمهام والانجازات.

(3) إذا تعرضت لموقف محرج أمام أشخاص لا تعرفهم..؟؟

أ- تتألم وتحاول الهرب وكأن الدنيا قد انتهت.

ب- تتأثر جداً ولكنك تحاول تهوين الموقف عليك.

ج- تهمل الأمر كله ولا تفكر به بتاتا فهو أمر عادي والجميع معرض له.

(4) إذا شاهدت موقفاً مؤثراً في التلفاز هل....؟؟

أ- تغرق في البكاء وتصاب بحالة غثيان.

ب- تدمع عيناك للحظة.

ج- لا تتأثر أبداً.

(5) إذا علمت إن أحد أحباءك المقربين في مقر دراستك أو عملك سوف ينتقل لمكان آخر....؟؟

أ- تتألم وتمضي فترة طويلة حتى تعتاد غيابه.

ب- تحاول ثنيه عن الانتقال بدافع ما تكنه له من مشاعر احترام ومودة.

ج- تواصل حياتك دون إزعاج أو اهتمام.

(6) إذا حدثك صديقك عن معاناته هل...؟؟

أ- تبكي وتصرخ بشكل ملفت.

ب- تتأثر جداً ولكنك تخفي انفعالك عنه.

ج- لا تهتم للأمر وتعتبره أمراً عادياً لا يستحق الانفعال.

(7) إذا اتصل بك صديق وأنت في استعداد لزيارة قريب لك ويريد إن يطيل الحديث معك على الهاتف هل..؟؟

أ- تستمر في الحديث معه وتطيل الحديث وتأجل زيارتك لحين انتهائك من المكالمة.

ب- تتحدث معه قليلاً ثم تعتذر بلباقة مراعياً شعوره وتنهي المكالمة معه.

ج- تعتذر منه فوراً وتذهب في زيارتك مستعجلاً دون تأخير.

(8) إذا طلب منك صديقك خدمة كبيرة على حساب وقتك...؟؟

أ- تؤدي له الخدمة لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق والمشاكل.

ب- تحاول مساعدته قدر الإمكان حسب قدراتك.

ج- ترفض مساعدته وتتجاهل أمره.

(9) حين ترتكب خطأ ما مع صديقك....؟؟

أ- تعاقب نفسك بشكل قاسي وتعتذر منه في الفور.

ب- تنتظر حتى تهدأ نفسيتك وتقدم له عذرك عن هذا التصرف.

ج- لا تهتم للأمر فكل الناس تخطئ ولست وحدك الذي يخطئ.

(10) إذا قابلت شخصية جديدة وتود عقد صداقة هل....؟؟

أ- تبالغ في مشاعرك ومجاملاتك واستلطافك.

ب- تكون صادقاً في مشاعرك وتتصرف بتلقائية.

ج- تتجاهل الأمر فأن أرادت تلك الشخصية الصداقة فالتبدأ هي بالخطوة الأولى.

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم اجمعها لترى النتيجة

إجابة - أ - 3 نقاط

إجابة - ب – 2 نقطتان

إجابة - ج - 1 نقطة واحدة

والآن لنرى شخصيتك سواء أكنت فتى أم فتاة........

(24-30) عـاطفي جدا

أنت عاطفي جداً فدموعك تنهمر بسهولة لأي موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك، وعواطفك مبالغ فيها مما يجعلك تخنق أصدقائك بعواطفك الجياشة المبالغ فيها. لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك. حاول أن تكون متزناً في ردود أفعالك ومشاعرك حتى لا تتحول إلى كتلة نارية من المشاعر تحرق كل من يقترب منها.

(17 - 23) عـاطفي مثالي

أنت عاطفي ولكن بمثالية، مشاعرك شفافة ومتزنة، عاطفتك جياشة ولكنها بقلبك، تدعم المقربين لك في المحن وتحسن انتقاء الكلمة المناسبة

والتصرف اللائق لإسعاد الناس. فأنت صاحب قلب كبير ونفس كريمة تريد الخير للناس ويفيض قلبك بالتسامح والمحبة.

(0 - 17) متحجر المشاعر

لا تبالي ولا تتأثر حتى وإن تعرضت لأحلك المواقف، تشعر بأن الود الاجتماعي مضيعة للوقت فلا تهتم بأن يكون لديك صداقات وتفضل أن تبقي على مسافة عاطفية مع الناس فليس من السهل مصادقتك، أن المبالغة في تقديرك لقوتك وصلابتك ترغمك على فقد العديد من الأصدقاء والمقربين.

الجهاز العصبي الذاتي

Autonomic Nervous System

سُمي هذا الجهاز بالذاتي لأن الأعضاء التي يعصبّها تبدي تقلصات ذاتية عند وضعها في وسط مناسب من التروية والتهوية بعد فصلها كلياً عن الجسم، ولأن العقد الخاصة به توجد خارج الجهاز العصبي.. وهو يتكون من أعصاب مركزية وأعصاب طرفية، ويعمل على تعصيب الأعضاء اللاإرادية في الجسم مثل القلب، العضلات الملساء (مثل أعضاء القناة الهضمية، الجهاز البولي، والتناسلي...إلخ) والغدد، فهو مسؤول عن تنظيم وتوازن وثبات الوسط الداخلي للجسم.. وتختلف أعصاب الجهاز العصبي الذاتي فيما بينها تشريحياً و وظيفياً، وفي قابلية التنبيه والإثارة بالمنبهات المختلفة، وبناء على اختلاف الوظائف أو أماكن التواجد، يقسم الجهاز العصبي الذاتي إلى قسمين هما :

- العصب الودي Sympathetic
- العصب نظير الودي Parasympathetic

الجهاز الودي:

يتكون من الأعصاب الشوكية التي تصدر من الفقرات أو القطعات الصدرية و القطنية التي تتشابه في الوظيفة، و يتكون من أعصاب ودية واردة، و أعصاب ودية صادرة.. فالألياف الواردة تصدر من الأحشاء و تمر عبر العقد الودية دون أن تعمل تشابكاً، ثم تدخل في العصب الشوكي و تصل إلى العقد الموجودة في الجذر الخلفي من النخاع الشوكي، ثم إلى القرن الخلفي من المادة الرمادية، و هناك يتمفصل (يتشابك) مع عصبون بيني (موصل)، و بذلك

يكـون قـد كـوّن الجـزء الأول مـن دائـرة المـنعكس المحلّـي، ولكـن بعـض الأعصـاب تتـابع سـيرها إلى المراكـز الذاتيـة العليـا في الـدماغ.. أمـا الأعصـاب الصـادرة فتوجـد خلاياهـا الموصـلة في القـرن الجـانبي للمـادة الرماديـة للنخـاع الشوكي في المنطقة ما بين الفقرة الصدرية الأولى إلى الفقـرة القطنيـة الثانيـة.. العصبونات النخاعيـة تخـرج مـن الجـذر الأمـامي ثـم تمـر فـروع بيضـاء منهـا إلى العقد الموجودة مباشرة على جانب الفقرات وتدعى هذه الألياف بـ الأليـاف قبـل العقدية وهـي قصيرة، ومن هناك تتابع سيرها مـع الأعصـاب الشـوكية الأماميـة لتعصّـب العضـلات الحشـوية الملسـاء مثـل الأوعيـة الدمويـة و الغـدد العرقيـة و أعضاء الجهاز البولي و التناسلي، وهذه تسمى ألياف عصبية بعـد عقديـة وهـي طويلة.. الناقل الكيماوي في التشابك هو ادرينالين..

الجهاز نظير الودي:

يتكون من الأعصاب القحفية، والأعصاب الشوكية العجزية في الفقرات الثانية و الثالثة و الرابعة ويتكون هو الآخر من أعصاب واردة و أعصاب صادرة.. الألياف الواردة النخاعية تأتي من الأحشاء إلى الخلايا العصبية الموجودة إما في العقد الحسية في الأعصاب القحفية، أو في عقد الجذر الخلفي للنخاع الشوكي.. ثم يدخل العصبون الأوسط إلى الجهاز العصبي المركزي، و يصبح جزءاً من دائرة المنعكس المحلي، أو أنه يسير إلى المراكز الذاتية العليا في الدماغ..

أما الألياف الصادرة فتوجد خلاياها في نوى الأعصاب القحفية الثالث و السابع والتاسع والعاشر، وفي المادة الرمادية للأعصاب الشوكية العجزية الثاني و الثالث والرابع. وهي غير كافية لعمل قرن في المادة الرمادية شبيه بالقرن في أعصاب الجهاز الودي.. تخرج العصبونات النخاعية من النخاع الشوكي عبر

جذور الأعصاب الشوكية الأمامية لتصل إلى العقد الموجودة بعيداً عن الحبل الشوكي، في جدار العضو المعصّب، ولهذا فإن هذه العصبونات الأولية قبل العقدية طويلة بعكس العصبونات الودية القصيرة، و تتشابك مع الخلايا المنبهة بعد العقدية القصيرة جداً. الناقل الكيماوي في تشابك الأعصاب نظيرة الودية هو الاسيتيبولين.

ما تجدر الإشارة إليه إن عمل الجهازين الودي و نظير الودي متعاكس، فيقلل أحدهما من تأثيرات الآخر، وعادة دور الجهاز الودي محرّض أو منبّه أو مثير، بينما دور الجهاز نظير الودي سلبي أو مثبّط. الجهاز الودي يزيد من قوة عضلة القلب أو يزيد من عدد دقات القلب، و يسبب تضيق الأوعية الدموية الطرفية، و يوسع القصبات الهوائية أو البؤبؤ و يرفع الضغط الدموي، و لكنه يخفف من الحركة اللولبية للأمعاء، و يضيّق العاصرة المثانية و الشرجية.

إما الجهاز نظير الودي فوظيفته هي استعادة الطاقة، فهو يقلل من عدد دقات القلب و يزيد من الحركة اللولبية للأمعاء ومن نشاط الغدد، و يفتح العاصرة المثانية، و يضيّق القصبات الهوائية و البؤبؤ.

التشابك (التمفصل Synapsis)

يمكن تعريف التشابك على انه اتصال بين عصبونين، اتصالاً غير عضوي، وإنما اتصال كيميائي وظيفي، ويتم عبر فجوة التشابك، ونقل التنبيهات العصبية فيها بواسطة مواد كيميائية تدعى النواقل تفرز من نهاية العصبون الوارد في فجوة التشابك، وبناء على نوع هذه النواقل، يقسم الجهاز الذاتي إلى قسمين:

- كوليني Anabolic
- ادريناليني Catabolic

الجهاز العصبي الذاتي الكوليني:

وهو الجهاز الذي يتم نقل السيالة العصبية فيه عبر فجوة التشابك بواسطة مادة الاسيتيل كولين، ويفرز هذا الناقل في :

- جميع النهايات العصبية قبل العقدية الودية ونظيرة الودية.
- النهايات العصبية بعد العقدية نظيرة الودية.
- النهايات العصبية بعد العقدية في الغدد العرقية.

الجهاز العصبي الذاتي الأدريناليني:

ويشمل جميع النهايات العصبية بعد العقدية الودية.

يطلق على الجهاز الكوليني جهاز البناء العصبي فيزيد من هضم وامتصاص الغذاء، ومن فاعلية الأمعاء والإفرازات الهضمية. بينما يطلق على الجهاز الأدريناليني جهاز الهدم العصبي وهو يعمل وقت الطوارئ، ليحمي الجسم، فيعمل على تسارع القلب، وارتفاع ضغط الدم وزيادة التروية الدموية للعضلات..

الكلمة	المعنى
الجهاز العصبي الذاتي	Autonomic Nervous System
الجهاز العصبي الودي (السمبثاوي)	Sympathetic System
الجهاز العصبي نظير الودي (الباراسمبثاوي)	Parasympathetic System

Afferents	أعصاب واردة
Efferents	أعصاب صادرة
Ganglia	العقد
Pre-Ganglionic	قبل العقدية
Acetyl Choline	الاستيل كولين
Synapsis	التشابك (التمفصل)
Synapsis Gap	فجوة التشابك
Anabolic	الجهاز الكوليني
Catabolic	الجهاز الأدرينااليني

هل نسيت أحلامك؟

هل نسيت أحلامك الوردية التي كنت دوماً تسعى لتحقيقها.. ؟. كنت منذ نشأتك تحلم بالآمال الكثيرة. واليوم تقلّصت أحلامك، وتراجعت عن الكثير منها. لكن هذا نوع من الفشل، فعد إلى أحلامك القديمة، واسعَ لتحقيقها.. لا تقلل منها شيئاً، بل زد عليها أحلاماً جديدة. واجعلها مساعي لابد من تحقيقها. هل فشلت في تحقيق شيء مهم في حياتك ؟ هل مررت في حياتك بمعاناة وحزن وإحباط ؟ هل تعبت من كثرة الفشل حتى سيطر على عقلك وأعماقك وجسمك وصحتك؟

هل هذا الفشل جعلك تخاف من اتخاذ خطوة عملية تجعلك تسهم في بناء حضارة بلادك؟ هل نسيت أحلامك ؟ إن الفشل في تحقيق ما تريد أمر طبيعي في العالم الذي نعيش فيه وليس الفشل هو الذي يجعل منا فاشلين لكن إذا توقفنا عن المحاولات وقبلنا هذا الفشل نكون فاشلين.

لماذا بعض الناس يفشل باستمرار؟؟؟ لأنهم ألفوا بعض الكلمات المحبطة مثل هذا مستحيل، صعب، لا أقدر، هل فعلها أحد قبلنا، تعبت من كثرة الإحباط والفشل الذي مررت به، ليس المهم ما حدث لك في الماضي ولكن ما ستفعله الآن هو الذي سيصنع الفرق في حياتك وحتى تتغير الأمور يجب أن تغير نفسك وليس الآخرين.

لا ترضى أن تعيش على هامش الحياة وكأنه لا وزن لك ولا قيمة إنه من المستحيل أن تغير ماضيك... وقد يكون صعباً أن تغير يومك ولكن بالتعلم من فشلك في الماضي وأخطاءك كل شيء ممكن غداً لأن قدراتك غير محدودة على الإطلاق... غير محدودة... غير محدودة....بشكل غير طبيعي.

لـو أردت أن تكـون ناجحـاً أعـطِ فـوق طاقتـك فقـط 1٪ عنـدها ستشـعر بأنـك تعطي وتحقق نجاح حقيقي.

أفعـال صـغيرة تقـودك إلى نجاحـات كـبيرة طموحاتنـا بالحيـاة تحـدثها أفعـال صـغيرة وإن كانـت نظرتـك المبدئيـة هـي فشـل ، اعتبرهـا تجربـة تعلمـت منهـا واسـتفدت منهـا لأن كـل شـيء خلقـه الله تعـالى بسـبب، ومـا حـدث لـك حـدث بسبب ربما كان يهيئك لأمر ما.

أنه في يديك أنت أن تكون أو لا تكون في الوضع الذي تريده.

بعـض النـاس يمشـي بالحيـاة و يضـع فشـله أمامـه وبعـض النـاس يمشـي بالحيـاة وتجاربه السابقة يتركها ورائه، يترك هذا الماضي مع مآسيه وإحباطاته وينطلق من جديد فحـدد مـن أي الفـريقين أنـت ؟ حكمـة تقـول اذهـب خلـف حلمـك مـع رغبـة جـادة وعـزم وتصـميم فإمـا أن تـنجح وإمـا أن تـتعلم وتكـبر، ربمـا مـا يـراه الناس منك على أنه فشل هو بالحقيقة خطوة نحو نجاحك الأكيد لذلك أريدك أن تصعد فوق فشـلك، لـو شـغلت فكـرك بالنجـاح سـتنجح ولـو شـغلت فكـرك بالفشل ستفشل.

دعـني أخـبرك عـن شـخص عـاش معنـا علـى هـذا الكوكـب شـخص فشـل بالتجارة وعمره 24 سنة.. و فشل مرة أخرى بالتجـارة أيضـاً وخسـر كـل أموالـه وعمـره 31 سـنة ثـم حـاول مـرة ثانيـة وعمـره 34 سـنة وفشـل ثـم أصـيب بانهيـار عصبي وهو عمره 36 سنة ثم اتجه إلى المجال السياسي.

ففشل بانتخابات دخول الكونجرس كعضو فيه وعمره 38 سنة.

ثم فشل مرة ثانية أن يدخل الكونجرس وعمره 40 سنة.

وفشل مرة ثالثة وعمره 42 سنة.

ثم فشل مرة رابعة وعمره 46 سنة. ثم فشل مرة خامسة وعمره 48 سنة.

ثم فشل في أن يكون نائب لرئيس وعمره 50 سنة.

ثم اختير رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية وعمره 52 سنة.

هذا الشخص هو إبراهام لينكولن الملقب بمحرر العبيد.

هل تعرفه ؟ كتبه التاريخ لنا.

فأهلاً بالفشل إن كان سيتركني أتحرك لأحقق ما أريد.

أسئلة محفّزة للذاكرة

هذه مجموعة من الأسئلة المحفزة للدماغ، والتي تذكرنا بمهامنا ووظائفنا.. يمكن أن يراجعها المتدرب مرة كل أسبوع، ليستنبط الوظائف الضعيفة أو المتعطلة لديه.. فيقوم بتحفيزها، ومن ثم بتطوير ذاته بشكل آلي.. أمور كثيرة قد ننساها، فلابد من دروس تذكرنا بها.

هل أستطيع فعلاً أن أبدع في حل أزماتي وأديرها بسهولة ؟

هل ممكن أن أكون مبدعاً ؟

كيف أستفيد من طاقاتي وقدراتي غير المشغلة ؟

كيف أتخلص من الخوف ؟

كيف أكسب الثقة بالنفس و أتحدث أمام الناس دون خوف ؟

كيف أكون رأياً ؟

كيف أسيطر على أعصابي؟

كيف أتعرف على نفسي الغامضة وأسرارها الخفية ؟

كيف أطور إمكانياتي وقدراتي الذاتية ؟

كيف أغير زوجي (زوجتي) أبنائي ؟

لماذا اشعر بضعف وعدم الثقة وتشتت الأفكار أمام الآخرين ؟

لماذا لا أستطيع أن أسيطر على تداعيات الأفكار في ذهني عندما أكون مهموماً ؟

لماذا هذا الحديث النفسي المتواصل مع النفس ؟ لماذا الكآبة مستمرة في حياتي؟ إلى متى ؟

كيف أسيطر على توتري الشخصي ؟

كيف أبني أرادة قوية ؟

هل بالإمكان أن أتخلص من القلق والخوف من المستقبل ؟

هل أستطيع اكمال دراستي بنجاح ؟

هل أستطيع أن أعالج نفسي بنفسي ؟

لماذا تتأثر أعصابي عندما أرى أناساً لا أطيقهم ؟

كيف أدير عقلي بطريقة سليمة ؟

لماذا اشعر أحياناً وفي أوقات كثيرة بعدم السعادة في حياتي، ما هي الوسيلة التي تجعلني أكثر سعادة ؟

كيف أستطيع أن أقنع مسؤولي في العمل بأنني أستحق الترقية ؟

كيف أفسر سلوكيات الغير ؟

كيف أفهم نفسي وأحدد ما يريده عقلي اللاوعي ؟

كيف أنام بعمق وراحة نفسية ؟

كيف أزيد من ساعات إنتاجيتي ؟

كيف أقلل من الكلام وأزيد من العمل ؟

كيف أصل إلى درجة الاسترخاء والتفكير الإيجابي الحيوي ؟

كيف تكون شخصيتي قوية ؟

كيف أتخلص من الإحباطات اليومية التي حطمت حياتي وحياة الآخرين؟

كيف أستطيع ترك العادات السلبية ؟

كيف أستطيع تحقيق طموحاتي ؟

كيف أتغلب على المعوقات التي تمنعني من تحقيق أهدافي ؟

كيف أستطيع تغيير السلبية في الناس الذين حولي ؟

كيف أحلل الشخصية التي أمامي – كيف أقنع وأسيطر على أعصابي ؟

كيف أستطيع أن أتمكن من السيطرة على عصبيتي وعلى جماح غضبي في العمل والبيت ؟

كيف أستطيع أن أزرع الثقة في أبنائي ؟

كيف أستطيع أن أغير ثورة زوجتي / زوجي ؟

كيف أدير ذاتي ؟

لماذا لدي أحلام وطموحات كثيرة وكيف أستطيع البدء فيها ؟

كيف استغل قدراتي و إمكانياتي ؟

ما هو العقل الباطن وكيف أتعامل معه ؟

كيف استفيد من حياتي وإمكانياتي بقوتي الشخصية ؟

كيف يفهموني ؟ كيف أتخلص من الصراع النفسي معهم ؟

كيف لا استيقظ في الليل وأفكر بالهموم والمشاكل، هل هناك حل لأنام نوماً عميقاً مريحاً ؟

كيف أخرج من الصراع النفسي حول ما أريد التركيز عليه في عمري وحياتي القصيرة ؟

كيف أرضي ربي وأضمن الجنة (الفردوس الأعلى إن شاء اللّه تعالى)؟ كيف أنجز الكثير في الزمن القليل ومع ضغوط العمل اليومية ؟

كيف أحفظ بسرعة ؟ هل ذاكرتي فعلاً ضعيفة ؟

كيف أكتشف ذاتي، فأنا أحس أنني موهوب، ولكن كيف ؟

كيف أقنع ابنتي / ابني المراهق ؟ لماذا هذا الصراع اليومي معهم ؟

كيف أتمكن من الحديث بطلاقة في الاجتماعات ؟

كيف أتخلص من (الكسل، ضعف الشخصية، كثرة الندم، الغضب، كثرة التفكير) ؟

كيف أضع حداً لآلام القولون ؟

كيف أساعد الآخرين وأحل المشاكل ؟

كيف أكتسب مهارة التأثير على الآخرين (الهادئ، الخائف، العصبي)؟

كيف أتخلص من الذكريات المؤلمة القديمة ؟

كيف أنجح في اتصالي بأعز الناس عندي، كيف أقنعه / أقنعها بدون توتر

أعصاب ؟

كيف أحافظ على حياتي الزوجية بدون مشاكل كثيرة وهموم ونكد ؟

كيف أنتج وأنا أملك مهارات كثيرة في الحياة ؟

كيف أغير معتقد يعطيني الضعف ؟

كيف أكون مرحاً في حياتي ؟

كيف أقرأ أفكار الغير ؟

كيف أتعامل مع الأشخاص السيئين و أواجههم بدون حرج ؟

كيف أسيطر على الارتباك الذي يأتيني في مواقف معينة ؟

كيف أنزع روح الفشل من نفسي ومن الآخرين ؟

كيف أصل إلى قلوب الناس وأقنعهم ؟

كيف أتعامل مع أبنائي الصغار أو من هم في سن المراهقة ؟

كيف أتغلب على التسويف والحياة تمضى وغيري يتقدم ؟

كيف أتعامل مع التردد في اتخاذ القرارات المهمة في حياتي ؟

كيف أخذ قراري الذي مضى عليه 3 سنوات من التردد ؟

كيف أخلّص زوجي/ زوجتي من عادة سيئة ؟

كيف أكسب عادات ومهارات تعطيني القوة والطاقة في حياتي ؟

كيف أحوّل نفسي من إنسان عديم الفائدة إلى إنسان كبير له مستقبل كبير ويفكر بالنجاح ؟

كيف أقنع الآخرين بوجهة نظري ؟

كيف أتخلص من (التسرع – الإلحاح غير الجيد – الكسل) ؟

كيف أعيش حياتي بمنظور جديد يعكس شخصيتي التي أود أن أكتشفها من جديد بمهارات جديدة متنوعة ومشوقة ؟

اتقن خبرة الطيران فالكابتن لا يزحف

لا تطعن في ذوق زوجتك، فقد اختارتك أولاً !

لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك، ولكنك تستطيع أن تمنعها أن تعشش في رأسك!!

تصادق مع الذئاب على أن يكون فأسك مستعداً!

ذوو النفس الدنيئة، يجدون اللذة في التفتيش عن أخطاء العظماء!

إنك تخطو نحو الشيخوخة يومياً مقابل كل دقيقة من الغضب!

كن صديقاً، ولا تطمع أن يكون لك صديق!

إن بعض القول فن.. فأجعل الإصغاء فناً!

الذي يولد يزحف، لا يستطيع أن يطير!!!

اللسان الطويل دلالة على اليد القصيرة !!!

نحن نحب الماضي لأنه ذهب. ولو عاد لكرهناه. من علت همته، طال همه!!!

من العظماء من يشعر المرء بحضرته أنه صغير، ولكن العظيم بحق هو من يُشعر الجميع في حضرته بأنهم عظماء!!!

من يطارد عصفورين يفقدهما معاً!

المرأة هي نصف المجتمع وهي التي تلد و تربي النصف الآخر!

لكل كلمة أذن، ولعل أذنك ليست لكلماتي، فلا تتهمني بالغموض!

كلما ارتفع الإنسان، تكاثفت حوله الغيوم والمحن!!!

لا تجادل الأحمق ، فقد يخطئ الناس في التفريق بينكما!!

الفشل في التخطيط يقود إلى التخطيط للفشل!

قد يجد الجبان حلولاً لمشكلته، ولكن لا يعجبه سوى حل واحد منها وهو.. الفرار!

هالات القوّة المحيطة بنا

هذه الهالات التي تحيط بكل شخص، هي أطر رمزية غير مرئية، ويقال بأنهم تمكنوا من تصويرها في المختبرات، فهي كالمحيط الكهرومغناطيسي ، تحيط بالجسم. وهي دوائر تجلي العلاقة مع الآخر بحسب قربه وبعده، ولكل شريحة من هؤلاء دائرة معينة فاحرص على الاعتناء بها ولا تندفع اقتراباً ولا تنىء ابتعاداً وإليك التفصيل:

الهالة الأولى:

وهي تبعد حوالي نصف متر عن جسد الإنسان أي بامتداد الساعد فقط وهذه الدائرة تسمى بـ (المنطقة الحميمة) وهي التي تحيط بأجسادنا مباشرة لا نسمح بدخولها إلا لأقرب الناس وتتمثل عندما نحتضن من نحب زوجاً أو أما أو ابناً. تندمج دائرتانا الحميمتين ونصبح مركزاً في دائرة واحدة تجمعنا.. وهذه المنطقة هي منطقة المشاعر الفياضة.. وعندما نكره بشدة نحاول اقتحام دائرة الخصم لإلغاء وجوده ونفوذه، مثلما يحدث في المشاجرات والقتال المتلاحم.

الهالة الثانية:

وهي أوسع من الدائرة الأولى وتبعد حوالي متر وربع عن أجسادنا أي بامتداد الذراع بكامله. وهذه الدائرة تحدد إطار الصداقة مع الذين نتعامل معهم من الأصدقاء والجيران وزملاء العمل أو كل من نتعامل معه بشكل غير رسمي. في هذه المنطقة أو الدائرة تسمح المسافة بالمصافحة واللمس البعيد والمخاطبة والرؤية الشاملة.

الهالة الثالثة:

وهي أوسع الهالات حيث تبعد عن الجسم حوالي أربع أمتار وهذه الدائرة تمثل المنطقة الاجتماعية التي تشمل من يحيطون بنا في حفل صغير مثلاً ونتعامل فيها مع الغرباء.

الهالة الرابعة:

وتقع بما يسمى بـ(المنطقة العامة) التي يتواجد فيها الناس حولنا في الشارع أو الأسواق بدون أن يثيروا أدنى اهتمام.

تحديد الشخصية من الهواية

أعرف شخصيتك من هوايتك، مع أن الهوايات متنوعة لكن الأكثرية يتجهون إلى هوايات أكثر شعبية، فإذا كانت هوايتك منها فستعرف شخصيتك من خلالها.

هواية التنس:

إذا كانت هوايتك التنس فأنت شخص محب للوحدة والعزلة عن الغير وشعارك دائماً هو ((أن المجد يحقق النجاح وليس النجاح من يحقق المجد)) ولا تخلو من الغموض كما أنك طيب القلب لكنك لا تحب أن ترضخ للغير مهما كان...

هواية القراءة:

أنت شخص في غاية الرقة والطيبة ولكنك تغضب بسرعة حين يعتدي أحدهم على من تحب و إضافة إلى ذلك فأنت هادئ و رزين ولكن غامض...

هواية السباحة:

أنت شخص مرح لكنك قد تفقد هذا المرح في أي لحظة.. ولكنك صادق وخدوم للغير و قد تفضل العزلة في بعض الأوقات..

هواية الرسم:

أنت شخص خيالي و لا تحب أن تكون بين الناس لكنك تحب أن تكون بعيداً عنهم بعض الشيء و إلى جانب ذلك فأنت صاحب القلب الأبيض لكنك لا تحب إظهار ذلك للآخرين.

امتلك قوة الريكي وامنحها لغيرك

الريكي علم جديد استمده العلماء من الطرق الهندية والصينية، فاليوغا هي أصل الريكي. لكن أصبح لهذا العلم الجديد قوانين جديدة تنظمه وتراقب آثاره. فالاستشفاء بالريكي يوصلك لمصدر الحياة لشفاء النفس وشفاء الآخرين في المستويات الروحية والعقلية والعاطفية والمادية.

الريكي يسمح بتحسين مصدر الصحة واتزان قوى الحياة الطبيعية من خلال العلاج باللمس.

الريكي أيضاً يوفر المحافظة على الصحة، وتخفيف الآلام ، والطمأنينة الفكرية، يزيد ويسرع عملية الشفاء. ويمكن له أن يكون فعالاً في الحالات التي لا تستجيب لأشكال العلاج الأخرى، كما يمكن استخدامه بالاقتران مع أي طريقة علاجيه أخرى.

الطاقة الخلاقة هي جوهر عملية " الشفاء" ، يقول الدكتور ألبرت شفايتزر "نحن الأطباء لا نفعل شيئاً، نحن فقط نساعد ونشجع الطبيب الذي يقبع بداخلنا".

الريكي هو الجوهر الذي يأتي من مصدر الحياة ذاتها. وبما أن الريكي فن متعدد الأبعاد فيمكن له أن يكون عاملاً مساعداً في تطور الشخصية.

القدرة الفطرية لتوجيه طاقة الشفاء من خلال الأيدي يمكن أيقظاها عبر سلسلة من البث المباشر والتلقين الذي يناغم مراكز الطاقة في الجسم والأيدي. ويمكن لأي شخص أن يتعلم الريكي ؛ فالأمر سهل جداً.

فوائد الريكي:

يخفف التوتر والألم.

يرخي التشنجات العضلية.

يزيل الاحتقانات العاطفية.

يسرع الشفاء الطبيعي.

يحفز الجهاز المناعي.

يوازن طاقات الفرد.

يمكن استخدامها بالاقتران مع أي طريقة علاجيه أخرى.

فالريكي فعال في علاج الأمراض المزمنة والحادة والإصابات المتنوعة. ويمكن للكل تعلمه..

ويمكن إرسال طاقته لأي مسافة كما يقول مبدعوه . فهو وسيلة لتبادل الحب. وهو تماماً آمن وغير خطر. ويمكن منحه للآخرين. فهو يحمي ممارسه. وهو قوة الحياة الكونية كما يقال.

فن الكي غونغ

ممارسة فن الكي غونغ القديم تعتمد على اتخاذ وضعيات (محددة) للفم أثناء الزفير لتنظيم وتنشيط مختلف أجهزة ونظم الطاقة للإنسان. وكان ظهورها الأول في كتاب بعنوان "صيانة وتمديد الحياة"، في القرن الخامس على يد الطبيب الشهير تاو هنج جينغ، الذي وصفها على النحو التالي ينبغي للمرء أن يستنشق الهواء عن طريق الأنف ثم يزفره ببطء عن طريق الفم، بإحدى الوضعيات الستة ،والتي تمثلها ستة مقاطع صوتية. ويمكن استخدام هذه الممارسة لعلاج الأمراض، و لطرد الحرارة أو البرد ، ولتخفيف حدة التوتر، ولإطلاق مشاعر الغضب وتبديد الشعور بالضيق، ولاستعادة التوازن. وعندما يتحقق (للممارس) تناغم اهتزاز زفيره عن طريق (الفم والحنجرة) مع وتيرة أحد أجهزته الداخلية، عندها ستتدفق الطاقة النقية (بحرية) إلى الجسم ونظم الطاقة، وستطرد الطاقة الراكدة، وتعيد التوازن الأمثل.

نقاط مهمة:

1. من المهم جداً قبل الشروع في الممارسة، أن ترخي جسدك، وتهدئ عقلك، وتنظم أنفاسك.
2. قف كما هو موضح بالصورة.
3. خذ أنفاساً عميقة لإزالة أي ركود للطاقة ولتهدئة العقل.
4. مارس كل مقطع ست مرات (بنبرة هامسة)، واستخدم عقلك لتنظيم وتوجيه الاهتزازات إلى العضو.

المقطع الأول:

مقطع "shoo" مع شفاه مزمومة.

العنصر: الخشب.

الموسم : ربيع.

الجهاز : الكبد / المرارة.

الطريقة:

1. قف كما هو موضح بالصور.



2. ضع كفيك معاً مقابل الأفخاذ:



3. خذ نفساً عميقاً (ببطء) من خلال الأنف (متزامناً) مع رفع يديك بشكل (تصاعدي) وصولاً إلى مستوى الكتف.



4. ثم إنزالهما تدريجياً بالتزامن مع الزفير وفي الزفير أجعل فمك يشكل المقطع "شو "shoo.
5. مع أنفاسك تخيل (شعاعاً) من الطاقة (يتصاعد) من الكبد.
6. عند نهاية (الزفير) وتراجع الأيدي إلى الأسفل، توقف للحظة قبل أن تبدأ مرة أخرى.
7. كرر الممارسة ل 6 مرات.

الفوائد التي يمكن جنيها من هذا التمرين : يزيل احتقانات الكبد

والمرارة، يهدئ ويبدد الغضب، يوجه طاقة جديدة إلى الكبد والمرارة، ويزيل أثر السموم منها ويحفزها على أداء وظائفها بشكل أفضل.

جدلية النجاح بين الرجل والمرأة

إن هنـاك اخـتلاف في مجـالي المـرأة والرجـل. فمجالاتـه تطـوير الـذات ومجالاتها إنكار الذات، وأن طبيعة المرأة بحكم وظيفتها الحياتية،من إنشاء الأسـرة في المجتمـع وتوطيـد دعائمهـا قـد جعلـها تميـل إلى الاسـتقرار بكـل معانيه،من حيث تحقيق المأوى وترسيخاً للعلاقات.. وأي شيء يهدد أحد أفراد الأسرة معناه تهديد لكيانها.

ولهـذا فنجـاح المـرأة يكـون متعلقـاً بنجـاح زوجهـا وأبناءهـا، ومهمتهـا الأسـرية والأمومية هي المهمة الأولى التي تعزز شعورها بالكمال والتسامي،ولهذا تكون أقـرب إلى الواقعيـة، وحينمـا تكـبر المـرأة لا تشـعر بالانكسـار وفقـدان القيمـة التي يتعرض لها الرجل بل أنها ترى نفسها في القمة حيث حققت أهـدافها الماثلة أمامها في أولادها وأحفادها ولعلها لهذا تكـون أكـثر تواصـلاً وتفـاؤلاً بالحيـاة. فرغم إن الطموح إلى المراكز الرفيعـة هـو بـلا ريـب مـن أكـثر مبتغيـات المـرأة، لأنه يؤدي إلى الظهور والتفوق، على أن هذه العاطفة فيها تمتـاز بكونهـا تتنـاول الأسـرة جميعـاً، فـالمرأة تـود أن تـرى زوجهـا وأولادهـا في تقـدم مسـتديم فتلـك مفخرتهـا العظمـى.. فطمـوح المـرأة في الغالـب متعلـق بزوجهـا علـى أنهـا تحفـل بكرامة مركزه عند الناس أكثر مما تحفل بأهمية ذلك المركز في الواقع.

وكانت المرأة دوماً خلف الستار فهي التي تعد الناجحين للحياة وهـي الـتي تقـف سنداً لنجاح زوجها في مسيرة الإنسـانية ومقولـة (وراء كـل عظـيم امـرأة) تنطلـق من هذه الزاوية التي تعيش فيها المرأة الانشداد العميق لأسـرتها بصـورة تركـت آثارهـا جليـة علـى حيـاة كـثير مـن النـابغين، فهـذا أديسـون الـذي أتهـم بالغبـاء والعبث طرد من المدرسة فأعانتـه أمـه علـى مواصـلة طريـق العلـم والاختـراع تـراه يقول: أمي صنعتني! أنه لم ينسَ أبداً تلك الـروح الـتي كانـت تـؤازره في مسـيرته

رغم كل منغصات الحياة، والفيلسوف "ستيوارت مل" كان لزوجته الأثر الواضح على أفكاره فقد وفق إلى امرأة نادرة المثال كان لها أعظم الأثر في نفسه وهي التي أوحت إليه بما جاهر به من المطالبة بحقوق النساء والمدافعة عن قضاياهن.. وقد لعبت أفكار "مل" دوراً رئيسياً بارزاً في تغيير القوانين الدولية بحق المرأة..

(وإذا عدنا أدراجنا إلى الوراء قليلاً لوجدنا إن المرأة لعبت أسمى الأدوار في حياة الأنبياء، فهذا موسى (ع) كليم الله تتبادل النساء الأدوار المهمة في حياته فأمه التي أوحي إليها بإلقائه في اليم كانت حِجراً آمناً فياضاً بمحبة الله وطاعته، وأخته التي تابعت رحلته في اليم إلى قصر فرعون لتتولى عملية إعادته إلى أمه دون خوف أو تردد، وآسية زوجة فرعون تكون هي السند الواضح له في حمايته ودعمه..

ولرسول الله (ص) حديث آخر، فهذا اليتيم الذي وجد في حجر أمه محطة الانطلاق الأولى نحو فهم الحياة وإدراكها ثم أشرقت خديجة في مسار حياته الصعبة فكانت بلسماً وشفاءً وأملاً حتى إذا ما أطلت الزهراء (ع) كانت هي الأم الثانية له أو بالأحرى أم أبيها.. سلسلة متواصلة من رموز الحياة التي تسطع فيها صورة المرأة التي تقف وراء نجاح أعظم العظماء)[1].

كانت المرأة دائماً خلف الستار وربما لأن التاريخ كان ذكورياً في تدوينه، ذكورياً في بناءه فقد أقصيت المرأة عن الواجهة العامة لكي تبقى أسماء الرجال فقط في المقدمة!!

وربما يقول قائل إن أسماء النساء كانت قليلة قياساً للرجال ولعل الأمر يعود إلى نظرة المجتمع إلى المرأة والتراث التاريخي التعس الذي أقصى المرأة عن زاوية الحياة واعتبرها منصة لارتقاء الرجل فحسب.. والأمر أيضاً يعود إلى أن التاريخ

---

[1] بتصرف من المترجم.

دوماً لا يدوّن الجزئيات وإن كانت ذات تأثير عميق فهو سجل أسماء أعظم الناس نجاحاً وأكثرهم كفاءة وتغافل عن صور الآخرين.
جدلية النجاح بين المرأة والرجل تبقى في أشكالها وصورها وأساليبها من أهم الجدليات المعاصرة. وإذا كان النجاح أمراً نسبياً من الصعب تحديد الإطار العام له فهل هو واحد بين المرأة والرجل؟ وهل الأساليب التي تتخذها المرأة في تحقيق أهدافها هي عينها أساليب الرجل؟ وقبل هذا وذاك هل تعيش المرأة آفاق النجاح وتأملاته كما يعيشها الرجل؟ أم إن بين الجنسين محاور عديدة من الاختلاف والتباين صنعتها الظروف الاجتماعية والبنية التكوينية الجسدية والنفسية؟
ترى هل في المرأة طموح إلى العلا والرفعة والعظمة وهل الطمع من طبائعها؟ تتعذر الإجابة عن هذا السؤال لأنه لم يتح للمرأة بعد أن تبدي ميلها من هذا القبيل، إذ لا تزال أبواب السعي ضيقة في وجهها على أن ذلك الطموح مشاهد في المدرسة بين الفتيات والفتيان على السواء، وعلى هذا فالطموح واحد بين الجنسين ولكن اختلاف الأهداف يؤدي إلى اختلاف سبل وأشكال النجاح.. وإذا كان النجاح في الوصول إلى الهدف.. والهدف لابد وأن يكون هدفاً سامياً إنسانياً ذو آثار حسنة على الآخرين.. فالمرأة تنطلق من رسم أهدافها من محاور ثلاثة أو (هويات ثلاث وليس هوية واحدة.. تكمن الهوية الأولى في اعتبارنا كائنات جنسية، أما الهوية الثانية فهي تعبر عن وجودنا كأمهات فنحن مختلفات أيضاً على مستوى الإنجاب لأن جنسنا هو الذي يمنح الحياة ويرضع ولهذا الأمر تأثيرات عميقة في حياتنا.. وتشير الهوية الثالثة إلى انتمائنا إلى المجتمع كعاملات وكمواطنات).
وربما ينطلق الرجل أيضاً في تحديد أهدافه ضمن المحاور نفسها فقد يكون هدفه الحصول على الفتاة المناسبة والزواج بها وتشكيل الأسرة والفوز بأبناء ناجحين ولكن هذه الأهداف عند الرجل محدودة مؤقتة أحياناً فالنجاح في

نظر الرجال في الحصول على المكانة الاجتماعية المرموقة وأن يكون شخصية موضع احترام كل أصناف المجتمع.. والنجاح بالنسبة للمرأة يكون في امتلاك قلب رجل والاحتفاظ به طول العمر. وقد نشرت صحيفة الأهرام مقالاً عن أستاذة أنجليزية وصلت إلى مراتب متقدمة من النجاح ولكنها بعد هذا الشوط الطويل وقفت أمام طلبتها لتقول أنها كانت امرأة فاشلة لأنها لم تفكر في تكوين أسرة وبأن يكون لديها أطفال.. وكثير من النساء العاملات يتركن العمل بعد الزواج والولادة. إحدى عضوات مجلس العموم البريطاني قد تفرغت لأسرتها وتركت عملها الوظيفي، وقد استقالت الكاتبة الأمريكية آن كريتندن مؤلفة كتاب (لحن الأمومة) بعد ولادة ابنها البكر، ومن النادر سماع مثل هذه الأخبار في محيط الرجال بل إن الرجل يوالي مسيرته الوظيفية والاجتماعية غير متعثر بمجيء الزوجة أو الأولاد أبداً بل ربما يجهد نفسه أكثر باعتباره المسؤول عن تأمين القوت.

اختبار الأنماط العصبية

وتكون هذه الأنماط جمعيها في الشخص الواحد.

لكن تختلف درجتها من إنسان إلى آخر.

فيوصف كل شخص بالنمط الذي يوجد فيه بشكل أكبر.

وهذا الاختبار يحدد درجة كل نمط في الإنسان ويترتب على هذه الأنماط عدة أشياء فلكل نمط مميزات وسلبيات ولكل نمط طريقة خاصة في التعامل وفي المذاكرة وفي الحياة..

اختبار نموذج النمط التمثيلي VAK..

أجب على الأسئلة بسرعة، اختر أول إجابة تخطر على بالك أو التي تحدث لك دائماً..

(1) عندما تريد الاسترخاء تفضل عمل الآتي أكثر:

أ- تقرأ أو تشاهد التلفزيون.

ب- تستمع إلى الراديو أو الموسيقى.

ج- تلعب رياضة.

(2) عند محاولتك لتذكر الأشخاص عادة:

أ- تتذكر الأسماء ولكن تنسى الوجوه.

ب- تتذكر ما فعلته معهم.

ج- تتذكر الوجوه ولكن تنسى الأسماء.

(3) أتشتت بسهولة عندما:

أ- يتحرك أشخاص أو أشياء من حولي.

ب- يكون المكان غير مرتب.

ج- يكون هناك إزعاج.

(4) تعلمت أكثر قواعد المرور:

أ- من قراءة كتيب تعليم القيادة للمرور.

ب- مما قاله مدرب القيادة أو أصحابي.

ج- تجربتي أثناء القيادة.

(5) أحل المشاكل بسهولة عندما:

أ- أتكلم بالحلول المقترحة.

ب- أكون الحلول بالتجربة الصح أو الخطأ.

ج- أكتب أو أضع قائمة بالحلول المحتملة.

(6) إذا انتظرت الباص (الحافلة) لمدة ساعة:

أ- أشعر بالقلق وأمشي حول موقف الباص.

ب- أراقب الناس أو المناظر.

ج- أتحدث مع أحد الأشخاص الآخرين.

(7) لأظهر مشاعري وتقديري لشخص ما :

أ- أكتب كرت معايدة.

ب- أكلم هذا الشخص بالهاتف.

ج- أقوم بزيارة هذا الشخص.

(8)- عندما أتهجأ كلمة صعبة أو جديدة :

أ- أنطقها.

ب- أكتبها لأرى كيف أشعر بها.

ج- أكتبها لأرى كيف تبدو.

(9) من الفنون أفضل الذهاب إلى:

أ- المسرح لأشاهد مسرحية.

ب- معرض للفنون أو الأدبيات.

ج- أمسية شعرية.

(10) عندما أغضب غضباً شديداً:

أ- أكتم الغضب.

ب- أقوم بالصراخ.

ج- أثور وأكسر الأشياء.

(11) في الفصل أفضل:

أ- المحاضرات والنقاش.

ب- التجارب والتمارين.

ج- الصور والرسوم والمخططات.

(12) في محل الفيديو أختار:

أ- أفلام الحركة والإثارة.

ب- أفلام الدراما (القصصية).

ج- الأفلام الموسيقية.

(13) لأتعرف على مشاعر شخص ما:

أ- أنظر لوجهه.

ب- أستمع لنبرة صوته.

ج- ألاحظ إيماءاته وحركاته.

(14) أفضل فكاهة أو مرح:

أ- الكوميديا مع الكلام.

ب- الكوميديا مع الحركة.

ج- أفلام الكارتون.

(15) في الحفلة أقضي معظم الوقت:

أ- أتنقل بين الحضور.

ب- أراقب ما يحدث.

ج- أكلم واستمع للآخرين.

(16) أفضل أن يوضح لي شيء ما:

أ- من خلال رسم أو صورة أو خريطة.

ب- شرح أو محاضرة.

ج- عرض توضيحي.

(17) في الفصل أفضل أن:

أ- استمع للمحاضر وهو يشرح.

ب- أتحرك وأقوم بعمل الأشياء.

ج- أكتب أو أعمل جداول.

(18) أتعلم مهارة رياضية من المدرب:

أ- يريني الحركة.

ب- يشرح الحركة باستخدام السبورة.

ج- يتكلم عن المهارة.

(19) في المساء، في رحلة أو طلعه للمنتزه:

أ- ألعب ورق (كوتشينة).

ب- ألقي أو أستمع للفكاهات أو مواقف مرحة.

ج- ألعب كرة.

(20) أفضل من شريكي أو صديقي أن يحب:

أ- نفس الموسيقى التي أحبها.

ب- نفس اللعبة الرياضية.

ج- نفس الفيلم أو برنامج التلفزيون.

الإجابات :

للأسئلة 1- 4- 7- 10- 13- 16- 19

أ- (V) ب- (A) ج- (K)

للأسئلة 2- 5- 8- 11- 14- 17- 20

أ- (A) ب- (K) ج- (V)

للأسئلة 3- 6- 9- 12- 15- 18

أ- (K) ب- (V) ج- (A)

أجمع عدد إجابات VAK لتعرف نمطك التمثيلي إذا كان الغالب هو:

(V نظام بصري) (A نظام سمعي) (K نظام حسي)

إدارة المزاج

إذا وجدت نفسك في بحر من الهموم.

وإذا شعرت بتعكر المزاج وبأن حالتك النفسية على غير ما يرام فلا تيأس فهناك حل دائماً.

ولكن فقط عليك بإتباع البرنامج هذا للتخلص من النكد والحزن.

يبدأ الأمر بحزن صغير يتم من خلاله الحديث فيه وهنا ندخل ما يسمى بدائرة الحزن الذي ليس لها نهاية أو بداية.

لحظة الحزن تلك تكبر وتكبر ونجد إننا نلف في هذه الدائرة أكثر من مرة بدون طائل وبدون حل ونكرر شكوتنا من هذا الحزن بدون أن نجد له نهاية.

استنتج علماء النفس أن تكرار التكلم عن الأحزان وزيادتها وكبر حجمها هو ما يزيد عدد الأمراض النفسية والاكتئاب تحديداً ، والتي تصيب النساء ضعف عدد ما يصاب من الرجال بهذه الأمراض.

وهؤلاء الذين يكررون أحزانهم بالتكلم عنها يفكرون فيها بأثر رجعي وتكون طريقة تفكيرهم سلبية ويجدون صعوبة في حل المشكلات وصعوبة مواجهتها.

وللتخلص من دائرة الحزن والاكتئاب والهموم هناك برنامج إستراتيجي من 6 طرق وضعه علماء النفس وهو يعتمد على سيطرة الإنسان على مزاجه وليس العكس وإيجاد الحل الأوسط لحل المشاكل:

سيطر على مزاجك

عندما تشعر بأن مزاجك مضطرب وبأن حالتك النفسية بدأت تسوء لا تترك نفسك فريسة سهلة لهذه الحالة.

سيطر أنت على مزاجك وتحكم فيها أي أجعل مزاجك يسير على هواك وليس هو من يوجهك ولكن كيف ذلك؟

راقب حالتك النفسية ساعة بساعة واكتب ملاحظات عن مزاجك ويكون هذا التدوين كل عدة ساعات.

مثلاً: اكتب معدلات حالتك النفسية هل أنت غاضب؟،سعيد ، تعيس، متملل، حزين ،مستثار، ولا تنسى تدوين الأسباب والعوامل التي دفعتك إلى هذا التقلب المزاجي ،فمثلاً هل هناك طعام معين تناولته؟ هل كان عدد ساعات النوم القليلة أم الكثيرة غيرت مزاجك؟ هل رؤية شخص محدد غير مزاجك؟ أو نوعية برنامج معين في التلفزيون هو السبب؟

وأيضاً اكتب أبسط الأمور فمثلاً: هل قمت بتحريك القلم في يدك بعصبية؟ أو هل حركت قدميك أو حككت فروة راسك بغضب؟ مؤكد أنك لن تمارس تدوين تقلبك المزاجي هذا دائماً وإنما ستكون في حدود مثلاً 3 أيام أما الهدف من عملية التدوين هو أن تكتشف الاتجاه العام لمزاجك.

وبعد اكتشاف الاتجاه العام لمزاجك، احرص على القيام بما يعدل مزاجك وابتعد عن الأشياء التي تعكره..

وهنا يجب أن لا تجعل مزاجك يقودك بل أنت الذي تقوده..

تجنب المصيدة

هناك أشياء أو مغريات صغيرة نتصور أنها تسعدنا أو تبهجنا أو تسبب لنا المرح ولكن هذا خطأ لأنها في واقع الأمر تجعلنا منزعجين، وتقلب مزاجنا على المدى الطويل وتسمى مصيدة النكد فهي أشياء وقتية. مثلاً: تحب بعض النساء الشوكولاتة وتلتهم منها قطع كبيرة في لحظات تقلب مزاجهن اعتقاداً منهن أنها تشعرهم بالبهجة والحبور، غير إن هذه البهجة لا تدوم إلا ساعة أو اثنتين

على الأكثر ثم تعقبها ساعات طويلة من الضيق والألم نتيجة الإسراف، ومثال ذلك أيضاً القهوة أو التدخين فهنا يجب تجنب هذه الأشياء الوقتية والتي لا تسبب إلا قليلاً من السعادة وتقلباً أكثر في المزاج من السيء إلى الأسوأ..

عبر عن نفسك

عندما تشعر بأن مزاجك سيء تكلم مع أحد قريب منك تثق فيه وفي آرائه وخلال كلامك معه ناقش أحاسيسك وعبر عن حزنك ولكن حاول ألا يكون كلامك مجرد تكرار لما سبق فتكرر نفس الشكوى، ليس من المفيد في شيء أن نظل نتحسر على أنفسنا طوال الوقت وأن نحكي عن مشكلاتنا بينما المستمع يكرر كلمة "ياللأسف..يا مسكين"، فهناك فرق عن التحدث في المشكلة ومواجهتها، أو تكرار التحدث عنها.

ممارسة الرياضة

من أسباب المزاج السيء هو التعب الجسمي وبالتالي التوتر النفسي وهنا من إحدى الإستراتيجيات الهامة ممارسة الرياضة لعلاج الأعصاب المجهدة فيفضل ممارسة بعض التمارين الخفيفة كالمشي أو الجري مثلاً وتبدأ بالتدريج، في الأسبوع الأول مدة عشرون دقيقة ثم نتدرج في زيادة الوقت إلى 30 دقيقة وهكذا..

ممارسة هواياتك

للأسف كثيراً منا من يتجاهل هواياته، بل هناك من لا يعرف ما هي هواياته. اكتشف جوانب شخصيتك وتعرف على هوايتك وابدأ في ممارستها بعيداً عن

العمل والأولاد والأسرة وهذه خطوة مهمة أيضاً للتخلص من المزاج السيء. الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة مجلة أو الرسم أو التنزه أو أي شيء مفضل إليك.

تأجيل القرار

هناك منا من لا يحلو له اتخاذ القرار إلا في وقت مزاجهم السيء وأثناء توترهم النفسي وهم محزونون ومهمومون، وتكوين قرارات هامة مصيرية وهذا خطأ كبير فلا تتخذ أي قرار وأنت متوتر بل يجب تأجيله إلى أن تتحسن وتتخلص من هذا المزاج وهذا التوتر فعندما تكون متوتراً ستضخم الأمور وتراها كعقبات كبيرة مستحيل تجاوزها، و هي في الواقع من الممكن أن تكون سهلة ففي هذه الأثناء فكر أولاً كيف تتخلص من توترك النفسي ثم أبدأ باتخاذ القرار لأنك وأنت مرتاح نفسياً سترى الأمور على حقيقتها..

اختبر درجة عصبيتك !

إلى أي حد تستطيع أن تبقى هادئ وبارد أمام ما يغضبك من أقوال وتصرفات الآخرين؟

هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟ هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط.. ما عليكم إلا أن تجاوبوا على الأسئلة وتحسبوا مجموع النقاط التي حصلتم عليها.

السؤال الأول:

1- في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانباً ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية... وأنت:

(أ) تدفعه جانباً لتنزل.

(ب) تضرب على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه.

(ج) تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد التي تريد أن تنزل.

السؤال الثاني:

أنت وعائلتك في السوق وبينما أنت واقف بالقرب من أهلك فتسمع شخصاً ما يخاصم أهلك وينطق نفس الاسم وهو يحسبهم أهله فماذا تفعل؟

(أ) هل تأتي إليه وتلقنه درساً قاسياً؟

(ب) أم إنك تنبهه بأن يتأكد من الشخص الذي يريده ؟

(ج) تبتسم في وجهه وتأخذ أهلك وتذهب بهم إلى سوق أخر؟

السؤال الثالث:

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقائك.. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر المجاري من الشارع على ملابسك.. وأنت:

(أ) تسب وتلعن سائق السيارة؟

(ب) تندد للمارة من حولك بقيادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع؟

(ج) من حسن الحظ أنك لم تبتعد كثيراً عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظيف ملابسك؟

السؤال الرابع:

لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقاءك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك..

(أ) تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى محلل نفسي؟

(ب) تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركك الملل؟

(ج) تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولا ؟

السؤال الخامس:

يغضبك جداً شيء ما أو شخص ما....أنت:

(أ) تثور وتقلب الدنيا على كل من حولك ؟

(ب) لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيما قد تندم عليه ؟

(ج) تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل في الموضوع ؟

لحساب مجموع نقاط الإجابة:

أ ==== 5 نقاط

ب==== 3 نقاط

ج ==== نقطة واحدة

من 5 إلى 11 نقطة:

أنت متحكم تماماً في أعصابك، تتحاشى الخلافات والاصطدامات، يراك الناس هادئاً ومسالماً، لا يمكن أن يضايقك شيء أو تشترك في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقاءك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماماً عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك.

من 12 إلى 18 نقطة:

أنت مرن متحكم في نفسك.. تعرف دائماً أن تكبت غضبك كي لا تدخل في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عن رأيك.. أنت معروف ببرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكراً على مرونتك ومقدرتك على التفاوض.. أنت تنجح دائماً في تحاشي الاصطدام.. مع عدم التساهل في موقفك أو الهروب من الصراعات التي تدخل فيها و التي تبقى غالباً شفوية وبدون تفجرات.

من 19 إلى 25 نقطة:

أنت مندفع جداً.. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفه.. أنت تنفجر غاضباً حتى في المواقف التي لا تحتاج الغضب دون أن تنجح في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أو أحدٌ ما تبدأ بقذف الأشياء من حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطق به.. وبعد مرور دقائق قليلة.. تعود هادئاً رزيناً كما كنت من قبل وقد غفرت تماماً عما فجر غضبك .. تحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك .

لا تحزن فقد يصطادونك كالسمكة

في مملكة النمل يلقون النملة الضعيفة في المقبرة، أو يخرجونها إلى خارج المملكة، لكي لا تعيق نشاطهم. والبشر يمتلكون مثل هذه العادة، فأحذر أن تكون أنت تلك النملة الضعيفة. أحذر أن تكون ضعيفاً.!. فعندما يختفي الحزن تحل السعادة محله، لذا فإن قراءة هذا الكتاب لا تبعد الحزن فقط، بل تقدم وصفات السعادة لكل إنسان، وسيجد أنها قريبة ويمكن الحصول عليها بيسر.

لا تنتظر شكراً من أحد:

"اعمل الخير لوجه الله لأنك الفائز على كل حال، ثم لا يضرك غلط من غلطك، ولا جحود من جحدك، واحمد الله لأنك المحسن وهو المسيء، واليد العليا خير من اليد السفلى، إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا"[2].

ويقول الكاتب حول هذا الموضوع: "إن هذا الخطاب لا يدعوك لترك الجميل، وعدم الإحسان للغير، وإنما يوطنك على انتظار الجحود، والتنكر لهذا الجميل والإحسان، (فلا تبتئس بما كانوا يصنعون)".

لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك!!

"نفر من الناس تدور في نفوسهم حرب عالمية، وهم على فرش النوم، فإذا وضعت الحرب أوزارها غنموا قرحة المعدة، وضغط الدم والسكري، يحترقون مع الأحداث، يغضبون من غلاء الأسعار، يثورون لتأخر الأمطار، يضجون لانخفاض سعر العملة، فهم في انزعاج دائم، ونصيحتي لك أن لا تحمل الكرة

---

[2] بتصرف من المترجم.

الأرضية على رأسك، دع الأحداث على الأرض ولا تضعها في أمعائك، إن البعض عنده قلب كالإسفنجة يتشرب الشائعات والقلقلات، ينزعج للتوافه، يهتز للواردات، ويضطرب لكل شيء، وهذا القلب كفيل أن يحطم صاحبه، وأن يهدم كيان حامله".

لا تكن عديم الشخصية:

لا تتقمص شخصية غيرك، ولا تذب في الآخرين، إن هذا هو العذاب الدائم، وكثيرون هم الذين ينسون أنفسهم وأصواتهم وحركاتهم وكلامهم ومواهبهم، وظروفهم لينصهروا في شخصيات الآخرين، فإذا التكلف والصلف، والاحتراق والإعدام للكيان وللذات.

من آدم إلى آخر الخليقة لم يتفق اثنان في صورة واحدة، فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق.

أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثيل، ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيه. انطبق على هيئتك وسجيتك(قد علم كل أناس مشربهم) (ولكل وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات)[3]، عش كما خلقت لا تغير صوتك، لا تبدل نبرتك، لا تخالف طريقة سيرك...

إن الناس بطبائعهم أشبه بعالم الأشجار، حلو وحامض، وطويل وقصير، وهكذا فليكونوا. فإن كنت كالموز فلا تتحول إلى سفرجل؛ لأن جمالك وقيمتك أن تكون موزاً. إن اختلاف ألواننا وألسنتنا ومواهبنا وقدراتنا آية من آيات الباري عزّ وجلّ، فلا تجحد آياته.

---

[3] بتصرف من المترجم.

تطوير الذات صناعة الشخصية

تطوير الذات للنجاح هو صناعة شخصية ناجحة جديدة ومتطورة، وهو منظومة متكاملة من المهارات التي ينبغي اكتسابها، وقد يكون له في بعض الأحيان أثر سلبي، في حال لو لم يتعلم عنصراً من العناصر؛ لأن كثيراً من الناس عندهم عادة سيئة وهي أن ينظر إلى ما عنده فيستكثره،وينظر إلى ما عند غيره فيستقلله،فينشأ بعد ذلك مراهقة علمية وصدام أخلاقي وغير ذلك، فتحدث ردة فعل سلبية قوية فلا يستطيع تحملها لأنه غير مؤهل تأهيل عام كاف. وهذا لا ينطبق على هذا العلم وحده ؛ ولهذا قدمنا خلاصة لعناصر هذا العلم.

وإليك أهم عناصره وجزئياته والتي هي عبارة عن اكتساب قدرات ومهارات في :

1) تنظيم وإدارة الوقت.
2) التفكير المثالي والتعلم وتنمية وتنشيط الذاكرة.
3) اتخاذ القرار السليم وحل المشاكل.
4) وضوح الرؤية وتحديد الهدف وبذل الجهد.
5) التحليل وربط الأسباب بالنتائج.
6) القدرة على التواصل وكسب الآخرين ووضع الأولويات والبدائل.
7) التحرر من الجمود والقيود المعوقة والثقة بالنفس.
8) البرمجة العصبية واللغوية.

إن تطوير الذات عبارة عن اكتساب القدرات والمهارات لتلك العناصر لتكون متميزاً وناجحاً، فكن أنت أول من يسعى لاكتساب هذه المهارات. ولا تتكاسل في تطبيقها.

الشباب وضرورة نقاء منهاج تطوير الذات

من الجميل أن نرى اليوم كثيراً من الشباب يسعى بجد إلى تطوير وتحقيق ذاته وسط هذا الركام الفاسد وعلى الشخص أن يسعى بجد لتطوير وتحقيق ذاته وفقاً للمنهج الرباني الذي ليس فيه سلبيات أو انحراف عن الفطرة، (وليس معنى ذلك أن نترك ما هو مفيد من الغرب وإنما يقصد البحث لفهم الكتاب والسنة والسلف الصالح ﵃ والتوازن في تغذية القلب والعقل.

ويحق لك أن تتساءل ! هل يمكن حصول توازن كامل بين تطوير الذات المتكامل مع المحافظة على نقاوة المنهاج الرباني في الدعوة ؟ وأن تكون الآخرة أكبر همه ؟)[4]

الإجابة :

نعم ولكن يصعب تصور حصول ذلك إلا بمراعاة عدة أمور:

فالإنسان مفطور على حب العاجلة فكلما أشبع حاجة من احتياجاته انتقل إلى الأخرى وهكذا. ويؤكد ذلك النصوص الشرعية والمشاهدة والنظريات الغربية مثل: نظرية الاحتياجات الإنسانية لـ(ماسلو) وتقول : إن الإنسان يتحرك لإشباع خمس حاجات رئيسية لديه هي: تحقيق الذات، التقدير، الاحتياجات الاجتماعية، الأمن والسلامة، والاحتياجات الفيزيولوجية.

ويتم إشباع هذه الحاجات على مراحل بحيث يندفع الفرد لإشباع إحداها فإذا فرغ منها وأشبعها انصرف إلى الثانية وهكذا.

والمسلم مهما بلغ من العلم الشرعي والورع والتميز في تطوير وتحقيق ذاته سوف يقابل أموراً دقيقة أو محيرة قد تقدح أو تؤثر على درجة تمسكه بالمنهاج الرباني الذي ينبغي أن يسلكه للدعوة من وجهة نظر غيره أو نفسه ولكن

---

[4] هنا و ما بعده بتصرف من المترجم.

عادة ما يبررها تحت مسميات كثيرة مثل المصالح والمفاسد وخير الخيرين وأهون الشرين والوسائل والمقاصد، ونحو ذلك من الأمور التي يعرفها طلبة العلم. وكل ذلك ينتج من التأويل والقياس للنصوص الشرعية ولذلك قال الإمام أحمد عبارة تستحق أن تكتب بماء الذهب من دقتها في تشخيص أسباب خطأ المجتهد وهي: (أكثر ما يخطئ الناس في التأويل والقياس).

تذكر طرق العلاج النفسي وتقنياته طريقة مشابهة لصلاة الاستخارة التي يتبعها المسلمون. وقد اعتمدها العديد من المدربين الأمريكيين، لكنهم يناجون الله بطريقة مجردة لا ترتبط بالإسلام ولا بالمسيحية ولا بغيرها من الأديان. ونعتقد بأنهم أخذوا تلك الطرق في العلاج عن الاستخارة التي يمارسها المسلمون. وإن إتقان صلاة الاستخارة والإكثار منها يمثل الضمان الأنجع والأسلم لكل ما ورد من محاذير قد ترافق المسلم أثناء عملية تطوير الذات بل ترقى به إلى أكثر من ذلك وهو تحقيق الذات والنجاح في الدنيا قبل الآخرة بإذن الله وذلك من خلال معرفة ثمارها.

وسائل تطوير الذات[5]

جعل الله سبحانه للأشياء علامات ليطمئن بها القلب أذا عصفت به العواصف أو غيرها من الأمور، ومن علامات اتقان الاستخارة أن يذوق العبد ثمارها في الدنيا قبل الآخرة، وهذه الثمار قد تفسر حرص الرسول ﷺ على الاعتناء بتعليمها، ومنها ما هو متداخل ومترابط مع بعضها البعض، ومنها ما يتفرع عنها ثمار أخرى فهي شجرة لانهاية لثمارها ؛ فلهذا ينبغي استحضار ثمار هذه العبادة ؛ ليزداد اليقين بأهميتها، ومن يتأمل الثمار التالية سيجد معظمها من ثمار التوكل ويمكن تلخيصها كالتالي:

السعادة في الدنيا:

غاية تطوير الذات السعادة التي لا تشترى بالمال أو الجاه أو السلطان أو غير ذلك، بل هي نعمة ربانية يَمنّ بها سبحانه على من يشاء، وتُعرف من خلال سكون النفس وطمأنينة القلب والرضا بمقدوره وصلاح البال وكل هذه السمات ملازمة للاستخارة وإلا فلا يعد صاحبها مستخيراً.
قال الإمام ابن القيم : (زاد المعاد / 2/ 444). (والمقصود أن الاستخارة توكل على الله وتفويض إليه واستقسام بقدرته وعلمه وحسن اختياره لعبده، وهي من لوازم الرضى به ربا، الذي لا يذوق طعم الإيمان من لم يكن كذلك وإن رضي المقدور بعدها فذلك علامة سعادته))

وهذا مما ينبغي أن يجعل الباحث عن تطوير ذاته أحرص الناس على التمسك بها والإكثار منها .

[5] الفصل بتصرف من المترجم.

تجديد الإيمان :

جاء في الحديث الصحيح: ((إن الإيمان ليخلق في جوف أحدكم كما يخلق الثوب، فاسألوا الله أن يجدد الإيمان في قلوبكم)) ؛ فلهذا فإن التجديد يبدأ من القلب، وعلاقة ذلك بالاستخارة أن فيها من التوكل والطمأنينة والرضا وصلاح البال ما يجعل العبد مستحضراً صفات الخالق والمخلوق، ومن ثم تكون أعماله بمقتضى هذه المعرفة، فكلما ذاق هذه الثمار أكثر من الاستخارة وكلما أكثر من الاستخارة ذاق حلاوة الإيمان وحينئذ يبقى الإيمان متجدداً.

الطمأنينة على إخلاص النية :

لما كان استدامة إخلاص النية ومراقبتها شي عزيز، فإن مجاهدة النفس لهذا المطلب شيء أعز ؛ لأن العبد كلما أغلق باباً على الشيطان جاءه من باب آخر، فإذا لم يستطع إغواءه سعى جاهداً ليلبس عليه أمر إخلاصه في نيته حتى يجعله في حيرة من أمره خوفاً من الرياء أو السمعة ونحو ذلك، فلهذا تعتبر الاستخارة لمثل هذه الحالات من أحسن الوسائل للوقاية من ذلك.

المدخلات قديماً كانت متواضعة جداً مقارنة مع مدخلات اليوم، ولكن مخرجاتها كانت عظيمة، وهنا يبرز سؤال مهم أين الخلل : هل في المعلم ؟ أو المتعلم ؟ أم كليهما ؟ أم؟... فالمولى سبحانه لا يبارك بعمل الآخرة من أجل الدنيا، ولا بعمل الآخرة باسم الآخرة ولكن يبارك بعمل الآخرة لأجل الآخرة، وقد يبارك بعمل الدنيا لأجل الدنيا لأنه صدق، ولن تجد لسنة الله تبديلا. فهذه علامة مهمة من علامات الإخلاص الكثيرة التي يجب أن لا تغيب طرفة عين عن كل مسلم عند كل عمل.

تقـوية وزيادة الإيمـان :

وهذه تمنح الباحث عن تطوير ذاته قوة وتحملاً فيزداد خبرة وتجربة وحكمة في إدارة نفسه وغيره، ولا ينكس كما حصل لـ (ديل كارينجي).

سياسة التوكل:

لما كانت الاستخارة مبنية على التوكل، فبالتالي سيقوى كلما أكثر منها لأنه سيرى ثمار التوكل وسيزداد يقينه، وقد لا يشعر بذلك إلا بعد حين،وهذه واحدة من مزاياها ؛حتى لا يضعف أمام كيد الشيطان من مهابة النفس في التوكل على الله سبحانه عندما كثرة وقوة الباطل. وما أحوج كل باحث عن تطوير ذاته لهذه الميزة وخصوصاً في مجتمعنا العربي والإسلامي.

الطمأنينة سلوك:

وهي ثمرة ملازمة في كل استخارة وسوف يأتي الحديث عن ذلك في مبحث أعمال وثمار قلبية ملازمة للاستخارة. وهذه ميزة أخرى لا توجد في قاموس تطوير الذات على المنهاج الغربي بل صراع وقلق من أجل البقاء وغير ذلك.

الرضا يريح الأعصاب:

ثمرة ملازمة في كل استخارة وسوف يأتي الحديث عن ذلك في مبحث أعمال وثمار قلبية ملازمة للاستخارة.

سكون النفس وصلاح البال:

ثمرتان ملازمتان لكل استخارة وسوف يأتي الحديث عن ذلك في مبحث أعمال وثمار قلبية ملازمة للاستخارة.

امنع تسلط الشيطان عليك :

بما أن الاستخارة مبنية على التوكل، فإنها من خير الوسائل للوقاية والعلاج من تسلط الشيطان.

وهذه أيضاً لا توجد في قاموسهم جملة وتفصيلاً ولا نسمع لها ذكراً في نقل أو ترجمة.

الوقاية والعلاج من التطير :

جاء في الحديث الصحيح: ((الطيرة شرك وما منا إلا...، ولكن يذهبه اللّه بالتوكل)).

إزالة الشك وسوء الظن والوسواس :

تعتبر الاستخارة خير وسيلة للوقاية والعلاج من كل ذلك إذا كان ذلك ناتجاً عن الجهل بحقيقة الشيء، ومثاله قد تخشى إن أقدمت على أمر معين أن يفسر بوجهة لا ترضيك، فحينئذ إن تم هذا الأمر بعد الاستخارة فقد أيقنت أن اللّه قد اختار لك الخير وإن لم يتم فقد أيقنت أن اللّه صرف عنك شراً. أما إذا كان الشك وسوء الظن ناتجاً عن غير الجهل بالشيء كالغيرة والحسد ونحو ذلك، فقد يصعب علاجه أو الوقاية منه بالاستخارة نتيجة لاختلاف السبب ؛ فلهذا يجب عليه أن يبحث عن السبب الحقيقي وذلك من خلال مكاشفة النفس .

وأما الوسواس فالوقاية والعلاج منه بما تقدم مهما كان سببه لأن الشيطان ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون.

إزالة الحيرة:

منشأ الحيرة الجهل بالشيء على حقيقته، فكل حائر بشيء جاهل به، وليس كل جاهل بشيء حائراً به، وعادة ما تكون عند الخواص في المسائل الدقيقة التي قد بذل فيها كل ما في وسعه والاستخارة تزيل هذا النوع من الحيرة، ولا يلزم من الاستخارة الإصابة ولكن يلزم المستخير اعتقاد الإصابة إذا بذل كل ما في وسعه.

اعتقاد الإصابة :

اعتقاد الإصابة ثمرة ملازمة في كل استخارة ولا يصح اعتقاد الإصابة إلا بعد بذل كل جهد مستطاع مثل البحث والمشاورة والسؤال، والاستخارة تحفظ العبد من الزلل وتمنحه ثقة بنفسه بإذن الله ؛ لأن التسديد بالتيسير أو الصرف من العليم القدير سبحانه، وتعتبر وسيلة نفيسة من وسائل الإصابة والترجيح.

ازدياد الشعور بالمسئولية:

الشعور بالمسئولية سمة يجب أن تكون في كل مسلم، ويجب أن يزداد هذا الشعور في المستخير لأنه يعتقد بأنه مسدد من المولى سبحانه وتعالى وبالتالي يلزمه الأخذ بكل أسباب الإصابة كالبحث والمشاورة والسؤال، وعادة ما يظهر هذا بجلاء في المسائل التي يعتقد المستخير أنها دقيقة ومحيـــرة.

البركة في الشيء المستخار :

ما أحوج الناس إليها وما أغفلهم عنها، فأمر اختاره الله ورضيه لك ورضيت به، أليس من حسن الظن بالله أن تعتقد اعتقاداً جازماً بأن الله سيبارك لك فيه؟

المحافظة على النوافل:

قد يطرأ على العبد التهاون أو الكسل نتيجة لضعف عزيمته قال ﷻ: ﴿ وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَى آدَمَ مِن قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْماً ﴾ [طه:115]، ولكن احتياجه الدائم للاستخارة سيعينه على المحافظة عليها أو الإكثار منها.

الفراسة والمهابة والقبول :

لأن الاستخارة مبنية على التوكل والله يحب المتوكلين، لهذا فالإكثار منها تجعل العبد يستحق هذه الصفة شعر أم لم يشعر، فإذا أحبه الله كان سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ورجله التي يمشي بها ويده التي يبطش بها وجعل له القبول.

تصحيح وتوجيه المسار واتضاح الرؤيـة :

وفقاً للمعايير الدنيوية القاصرة فإن من أسباب النجاح وتطوير الذات تحديد المسار ووضوح الرؤية والهدف، ومع ذلك فإن أدى ذلك إلى نجاح في الدنيا فقد يؤدي إلى خسارة الآخرة، فكم من أناس كانوا على استقامة؛ فطلبوا الدنيا دون الاعتماد على علم الله وقدرته وتيسيره وصرفه، فنجحوا بشيء من حطام الدنيا وخسروا دينهم.

ولكن المستخير بتوكله على الله وتسليم الأمر له من قبل ومن بعد، جدير به أن يسدده الله إلى المسار الصحيح الذي يتناسب مع ما هو ميسر له، فإذا توافقت هذه الأسباب مع تيسير المولى سبحانه لها، ازداد طمأنينة وهدى وبصيرة، وإذا لم تتوافق هذه الأسباب مع ما هو ميسر له، فسييسّر له المولى سبحانه سبيلاً آخر يكون فيه الخير في الدنيا والآخرة، وهذا من سداد ورحمة الله سبحانه وتعالى للمستخير، وقد تقدم الإشارة إلى ذلك في المبحث التمهيدي.

وكذلك إذا جاءه صارف آخر بعد انقضاء الأمر، تذكر أنه قد استخار الله فيه، وهذا سيحفظه بإذنه من أن تتشعب به السبل أو أن تتشتت أفكاره نتيجة لزحمة ومشاغل الحياة وتعقيداتها الكثيرة.

تساعد على تنقيح المسائل ونضوجها:

قد يستخير العبد في مسألة ثم يلاحظ أن الاحتمالات والأفكار تتوارد إلى ذهنه بعد أن كان في غفلة عنها، فينبغي أن لا يهملها ؛ لأنها من ثمار الاستخارة الأولى، وعليه أن يصفيها واحدة تلو الأخرى من خلال الاستخارة إلى أن يصل إلى نقطة النهاية.

تساعد على التعلم وزيادة الخبرة :

ويتضح ذلك من خلال فهم العلاقة التلازمية التي بين الاستخارة والمشاورة أو السؤال، فقد يقابل المستخير في كثير من الأحيان صعوبة في تمييز الصرف أو التيسير، فحينئذ يلزمه المشاورة أو السؤال، مما يزيد من خبرته حسب نوعية المسائل التي يستخير فيها.

تساعد على تقويم الذات والقدرات وكسب الوقت و الجهد :

نجد اليوم كثيراً من الناس يتنقلون من مشروع إلى مشروع ومن علم إلى علم أو نحو ذلك، ثم يتبين لأحدهم أنها لا تناسبه بعد أن أهدر كثيراً من الوقت والجهد والمال ثم ينعكس ذلك سلباً على المجتمع، ولو أنه استخار الله في كل ذلك لأعانه الله على معرفة قدراته في وقت مبكر، لأنه إن تيسر له أمر فسوف يبارك الله له فيه، وإن تعسر فلاشك سيجد ما هو ميسر له في بديل آخر، فكل إنسان ميسر لما خلق له ولكن عليه أن يبحث ذلك من خلال الأخذ بالأسباب الشرعية ومنها الاستخارة.

التحرر من الخوف وخوف الفشل :

الخوف أكبر عـــدو للإنسان، فهو يؤدي إلى عبادة ما دون الله بعلم أو بغير علم، ومنه ما هو مجبول عليه الإنسان ومشروع وهذا من سعة رحمة أرحم الراحمين لخلقه، ولكن إتقان الاستخارة والإكثار منها تساعد العبد على التحرر من كلا النوعين، لأنك ستستحضر أنك متوكل على الله في هذا الأمر وما من دابة إلا هو آخذ بناصيتها .

وقد ينشأ المرء في بيئة تؤدي به إلى أن يصبح أسيراً أو حيراناً أو يشكو الخوف من الفشل، فالاستخارة هي أحسن وسيلة للوقاية والعلاج.

التحرر من الجمود والقيود:

هناك مثل شائع فاسد يقول: (الإنسان أسير بيئته)، وهذا الأمر ترفضه الشريعة جملةً وتفصيلاً، فالمستخير بتوكله على الله سبحانه سيتحرر من الجمود والقيود والضغوط التي تفرضها المجتمعات. وبالتالي سيساعده ذلك على زيادة خبراته وقدراته وثقته بنفسه.

تعليم العبد ما لم يعلم :

في دعائه ((أستخيرك بعلمك)) فهذا العلم يتضح للمستخير عندما تظهر له حكمة الصرف أو التيسير، ومثاله قد يستخير العبد في شراء شيء فيصرفه الله عنه، ثم يجد شيئاً آخرا يؤدي نفس الغرض بمواصفات وسعر أفضل، وما كان ليعلم ذلك لولا أن وفقه الله للاستخارة بعلمه وكذلك إذا استخار في علم أو غيره ويسره له فسيعلّمه منه مالا يحاط به، إذا كان يرجح بالاستخارة، كل فكرة تخطر على باله، ثم اجتهد وصبر.

الإتقان والإبداع:

من نِعم المولى سبحانه وتعالى على المؤمنين أن حبب إليهم الإيمان وزينه في قلوبهم، والإتقان والإبداع إذا كان بضوابطه الشرعية، فهو مطلب شرعي ومن الإيمان، فالاستخارة تساعد على وضوح الرؤية وتوجيه وتصحيح المسار وتقويم الذات وكشف القدرات وزيادة الخبرة والثقة بالنفس والتحرر من خوف الفشل والتحرر من الجمود والقيود والضغوط، وكل ذلك يساعد فيما بعد على ملك العناصر العامة للإتقان والإبداع ومن ثم القدرة على الاستفادة من المعطيات المتوفرة. من خلال الفهم الدقيق في تفصيل وتحليل الأمور وربط الأسباب بالنتائج، فكيف إذا كان مع ذلك تسديد من الله وتوفيقه ؟

منع المجتهد من الاستبداد بالرأي :

الاستبداد بالرأي قد يكون علامة على العجب، وقد يكون على شكل هضم النفس كقول بعضهم (لست لها). وقد لا يشعر بذلك إذا كان ناتجاً عن اجتهاد وتأول.

خطوة لشخصية مغناطيسية

من السهل أن تصبح شخصية مغناطيسية... شخصية مؤثرة.... محبوبة... لها حضورها الاجتماعي، لكن كيف الوصول إليها؟

من أجمل النقاط التي تساعدك في تحقيق هذا الهدف، النقاط التالية :

- **الالتزام قدر الإمكان بالأخلاق العالية**:

فكل الناس يرغبون في أن يتعاملوا مع الصادق الأمين.

- **التسلح بالمعرفة**:

هذا النوع من الشخصيات ميزها الله بالقدرة على العلم والمعرفة والبحث المستمر والاستكشاف..لا يهدأ لها بال من دون إن تقرأ كتاب ربما يكون بعيداً كل البعد عن مجال اختصاصها...ملامح عبقرية تفهم وتقرأ أفكار الآخرين لذا فهي تتمتع بالذكاء الاجتماعي.

ملاحظة أود إن أضيفها : الشخصية الموهوبة تقسم حياتها بنظام من خلال ما تقرأه يذهب إلى 50٪ في مجال تخصصها و 50٪ متنوعة بين العلوم الأخرى المختلفة سواء كانت علمية أو أدبية.

- **الثقة بالله أولاً ومن ثم الثقة بالنفس:**

الثقة هنا تكتسب بالتحضير لها..مثال بسيط ترتدي ملابس نظيفة ومرتبة ولكنها ليست غالية الثمن أو على الموضة ولكنك مقتنع بها وتحبها...حينها تشعر بالثقة وأنت تسير بين الناس وأنت ترتديها لا يهمك إن عجبهم ما ترتدي أو لم يعجبهم.

- **الاستماع والرد**:

تنقسم النسبة عندما تجتمع مع احدهم بين 70 ٪ للاستماع و 30 ٪ للتفاعل بالرد وتبادل الكلام. . .

إن استماعك للآخرين يدل على أنك مهتم بهم، كما الرد والتفاعل لما يقولونه يجعلهم يستمرون بالحديث بكل حماس وتشويق.

- **الإخلاص**:

في كل ما تقوم به من عمل أو خدمة للآخرين، كن مخلصاً بتقديمه ومتقناً لعملك، ليظهر في أفضل صورة مع اهتمامك وسعادتك بتواجدك مع الناس.

- **الاتصال العيني**:

وهو عندما تتكلم مع محدثك فلابد لك إن تجرب الاتصال العيني، وذلك عندما تتحدث عن معلومة مهمة تريد إفادة الآخرين بها فتنظر إليهم مباشرة إلى العين، ستشعر بشعور قوي بينك وبينهم، إنها خطوة فعالة لتوصيل ما تود من رسائل مفيدة.

- **ابتسم بعينك :**

أود هنا أن أشير إلى معلومة جداً مهمة.. وهي إن كنت تريد أن تعرف أحداً ما من أقاربك أو أصدقائك إنه سعيد فعلاً.. اطلب منه إن يبتسم، أو راقبه عندما يبتسم من دون حتى أن تطلب منه، ستلاحظ ومن خلال عينيه إنها تبتسم معه.. شيء جميل عندما تبتسم العينان..

- ادع الناس بأحب الأسماء إليهم.
- تهادوا تحابوا.
- إذا أردت أن تطاع فاطلب المستطاع.
- المناسبات الاجتماعية فرصة نفيسة فاغتنمها.
- احرص على مراعاة الأذواق.
- اتقن فن السؤال.
- اخلع النظارة السوداء (التشاؤم).
- ترفع عن ما في أيدي الناس تكن محبوباً لديهم.
- أترك الجدال العقيم.

- تواضع مع الكل (فالطبيعة البشرية تنفر دوماً من المغرور والمتعالي).
- لا تنتقد الآخرين.
- كـن كالنحلـة (تقـف علـى كـل زهـرة فتأخـذ منهـا رحيقهـا دون أن تؤذيها).
- **شحنة مغناطيسية إيجابية:**

(قال رسول اللّه : "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، الموطؤون أكنافاً، الذين يألفون و يؤلفون، و لا خير فيمن لا يألف و لا يؤلف")[6].

[6] إضافة من المترجم.

كلنا كالقمر. له جانب مظلم!

إذا لم تعلم أين تذهب ، فكل الطرق تفي بالغرض!

يوجد دائماً من هو أشقى منك ، فابتسم!

يظل الرجل طفلاً ، حتى تموت أمه ، فإذا ماتت ، شاخ فجأة!

عندما تحب عدوك ، يحس بتفاهته!

إذا طعنت من الخلف ، فاعلم أنك في المقدمة!

الكلام اللين يغلب الحق البين!

كلنا كالقمر.. له جانب مظلم!

لا تتحدى إنساناً ليس لديه ما يخسره!

العين التي لا تبكي ، لا تبصر في الواقع شيئاً!

المهزوم إذا ابتسم ، افقد المنتصر لذة الفوز!

لا خير في يمنى بغير يسار!

الجزع عند المصيبة ، مصيبة أخرى!!

الابتسامة كلمة معروف من غير حروف!

اعمل على أن يحبك الناس عندما تغادر منصبك ، كما يحبونك عندما تتسلمه!

لا تكن من العبيد

العمل الشاق والمنهك هو وسام يعلقه الموظف على صدره، أو ميدالية ذهبية يفوز بها الموظف الذي لا يعلم أنه يعيش تماماً مثلما كان العبيد يعيشون أيام الفراعنة.. فعلى الرغم من أن كل من شارك في بناء الأهرامات كان يجب عليه أن يشعر بالعز والفخر لأنه كان يبني أعظم بناء في تاريخ البشرية إلا أنه في كل الحالات كان يعلم أنه عبد ليس إلا.

يقضي الموظف منا معظم حياته في الوظيفة إلا أن ذلك قلّما يؤثر إيجاباً على حياته..فما هي حقيقة العمل ؟

والأهم من ذلك ما هي حقيقة الحياة ؟

معظم الذين يعيشون الوظيفة يشربون قهوة سوداء (دون سكر) كل صباح، ليس لأنهم مرضى بالسكري بل لأنهم يعلمون أنهم سيصابون به حتماً في يوم ما... يشربونها سوداء لينعشوا ذاكرتهم التي خانتهم عندما حاولوا أن يتذكروا من هم أو بالأحرى ما هم..

يفتخرون بأنهم يتحدثون الإنجليزية.. والإنجليزية فقط، وإذا استرقت النظر إلى ملاحظاتهم التي يدوّنونها خلال الاجتماعات الطويلة تجدها بالإنجليزية أيضاً، حالهم في ذلك حال الغراب الذي حاول أن يقلد مشية العصفور فلم يفلح، وعندما أراد أن يعود غراباً لم يفلح أيضاً..

دخلت التكنولوجيا حياة الإنسان فتفاءل الجميع بها وراهن الخبراء أنها ستكون الأداة التي تنقل الإنسان من الشقاء إلى السعادة، وأن كل شيء سيكون ممكناً بضغطة زر ..إلا أن أحداً لم يتوقع أن تسيطر هذه الأزرار على حياتنا وعلى موتنا أيضاً..

أصبح الموظف الناجح محكوماً عليه بحمل أجهزة الاتصال المباشر بالبريد

الإلكتروني...

وإذا ما سافر فإنه مجبر (اختيارياً) على التأكد من أن غرفته بها خط للاتصال بالإنترنت، بل إن البعض لا يسافر على طائرة إلا إذا كان بها اتصال بالإنترنت..

ومن ملامح هؤلاء أنهم يجلسون في مكاتبهم حتى بعد انتهاء الوقت الرسمي للعمل لا لشيء إلا لأنهم يشعرون أنه ليس هناك مكان آخر يذهبون إليه، ولو استطاعوا لاستأجروا غرفاً مجاورة تماماً لمكاتبهم حتى لا يفارقوها يوماً..

إذا كنت تعمل لكي تعيش فاعلم أنك تعمل لتموت.

لكل منا أسبابه الخاصة التي تدفعه إلى الاستماتة في العمل، و في دراسة قام بها مركز دراسات "موازنة الحياة مع العمل" الأمريكي تبين أن هناك خمسة أسباب لذلك :

أولها : أن يكون لدى الإنسان تحدٍ في عمله يريد أن يتغلب عليه.

وثانيها : أن يكون عمله مصدر إلهامه وحماسه في الحياة.

وثالثها : أن تكون العوائد المادية من عمله عالية جداً أو مرضية..

ورابعها : أن يحب الموظف زملاءه حباً جماً لدرجة أنه لا يستطيع أن يفارقهم ساعة.

وآخرها : هو تحقيق الموظف لذاته من خلال إنجازه لمسؤوليات العمل.

وأياً كانت هذه الأسباب فإنها تؤدي إلى (اشتراكية الوظيفة) أي إشراك الحياة في الوظيفة وسيطرة الأخيرة على جميع جوانب الإنسان.

إن الهدف الحقيقي من الحياة هو السعادة..

(فحتى عبادتنا لله سبحانه وتعالى تنبع من شعورنا بالرضى النفسي تجاه أنفسنا عندما نقوم بذلك، فنحن نعبده لندخل الجنة وبالتالي لتحقيق السعادة، ونؤدي فرائضه لنشعر بالطمأنينة والراحة النفسية ولنعقد سلاماً داخلياً مع نفوسنا..

أي لنحقق السعادة)[7].

وإذا كان كل شيء نقوم به في حياتنا هدفه تحقيق السعادة فلماذا إذن نستميت في أعمالنا التي (يخيّل) لنا أنها ستسعدنا في يوم ما وهي تزيدنا شقاءً يوماً بعد يوم؟

قبل عدة سنوات قامت شركة IBM بتخصيص مبلغ 50 مليون دولار لطرح برامج توازن بين حياة الموظف وبين وظيفته، وكان أحد هذه البرامج هو العمل بالإنجاز أو مؤشرات الأداء وليس بالحضور إلى مكاتب المؤسسة، فلا يهم المؤسسة إن كان الموظف على مكتبه في الوقت المحدد أم لا وكل ما يهمها هو أن ينجز عمله في الوقت المحدد حتى أصبح أكثر من 40٪ من موظفي IBM يعملون اليوم خارج مكاتب الشركة، سواءً من منازلهم أو من مقاهي الإنترنت أو أي مكان في الدنيا.

أما شركة American Century Investments فلقد خصصت ميزانية لشراء أدوات للرياضة المنزلية لكل موظف - دون استثناء - ليستطيع الموظف أن يحافظ على لياقته البدنية وبالتالي يعيش بصحة جيدة، وكلتا هاتين الشركتين تقولان أن إنتاجيتهما ارتفعت بعد تطبيق هذه البرامج التي تسعى لطرح توازن بين حياة الموظف وبين وظيفته.

إذا كنت ممن يطيلون الجلوس في مكاتبهم بعد العمل فأنت عبد جديد.. وإذا كنت حين تضع رأسك على وسادتك تفكر بأحداث يومك في العمل فأنت عبد جديد..وإذا كان أعز أصدقائك هو أحد زملائك في العمل فأنت لا شك عبد جديد..

الفرق بين العبيد الجدد والعبيد القدماء هو أن القدماء كانوا مرغمين على طاعة أسيادهم وتنفيذ أوامرهم.. أما العبيد الجدد فإنهم يظنون أنهم مرغمون

---

[7] إضافة من المترجم.

على تنفيذ أوامر أسيادهم (مديريهم) إلا أنهم في الواقع ليسوا إلا عبيداً لهذه الفكرة فقط، .. وهم أيضاً عبيدٌ لأوهامهم التي تقول لهم إنهم سيكونون يوماً ما عبيداً أفضل.

أسلوبك يساوي مكانتك

كل واحد منا له أسلوبه وله بصمته وله مكانته. ليس بالضرورة أن تكون المكانة مرتبطة بالمنصب فقد تكون المكانة المقرونة بالود والاحترام والحب والتقدير لمن حولنا. طريقة جلستك وقفتك نبرة صوتك ردود أفعالك وكل ما يعكس شخصيتك.

فنحن حين نتحدث نعطي الآخرين انطباعاً عنا إما إيجابياً أو سلبياً انطباعاً يكون نتيجة للأسلوب الذي تكلمنا به أو ظهرنا به أمامهم وكم من الأساليب التي تدخل الناس إلى قلوبنا بلا مقدمات أو بفرح غامر وأخرى تجعلنا نغلق قلوبنا أمامهم من كلمة أو نظرة أو موقف أو ردة فعل، ومن الأساليب التي تحير الإنسان أسلوب الإنسان المزاجي الذي يؤرجحك بين القبول والرفض.
إن الإنسان المزاجي هو الشخص المُتعب الذي تأتي أساليبه من منطلق المزاج الذي يكون عليه، فمثلاً تبدأ معه حديثاً ما فتجده قد رد بتضايق وملل وكآبة ضارباً بعرض الحائط فارق السن بينكما أحياناً أو حتى الذوق واحترام المكان ومن معه لئلا يسبب له أي إحراج، طبعاً هذا أسلوبه إن كان متعكر المزاج، ولكن إن كان مزاجه عالياً فأنت ستكون محظوظاً بالتعامل معه، تجد هذا المزاجي يتحدث بكل ذوق واحترام ويبتسم ويتجاذب معك أطراف الحديث ويناقشك بطريقة تتمنى أن يطول بها النقاش. هناك من يعتقد أن من حوله لا يتأثر بما يجد من انفعالات متباينة وأنها لا تؤثر على مكانته وقربه منا، يعتقد الذي يتعامل وفقاً لمزاجه وأهوائه أن الآخرين سيبقون معه دائماً، لا

يدري أن النفس البشرية تتأثر ،وربما تنسحب تلقائياً لحين تصل إلى مرحلة الغياب.

(تذكر قول الله تعالى "ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك". آية 159 من سورة آل عمران)[8]

تذكر إن أسلوبك يساوي مكانتك كلما ارتقى أسلوبك كلما علت مكانتك.

---

[8] إضافة من المترجم.

الشمس تشرق كل يوم

وليست الميزة أن تعترف بالخطأ وتتقبل النصح.

إنما العمل الجبار الذي ينتظرك حقاً هو أن لا تعود للخطأ أبداً.

لا تقف كثيراً عند أخطاء ماضيك.. لأنها ستحيل حاضرك جحيماً.. ومستقبلك حُطاماً..

يكفيك منها وقفة اعتبار تعطيك دفعة جديدة في طريق الحق والصواب، أن يكرهك الناس وأنت تثق بنفسك وتحترمها أهون كثيراً من أن يحبك الناس وأنت تكره نفسك ولا تثق بها.

لا تدع اليأس يستولي عليك، أنظر إلى حيث تشرق الشمس كل فجرٍ جديد، لتتعلم الدرس الذي أراد الله الناس أن يتعلموه.

إن الغروب لا يحول دون الشروق مرة أخرى في كل صباح جديد.. لا تتخيل كل الناس ملائكة فتنهار أحلامك.. ولا تجعل ثقتك بهم عمياء، لأنك ستبكي يوماً على سذاجتك، ولتكن فيك طبيعة الماء الذي يحطم الصخرة.. بينما ينساب قطرة.. قطرة.

أن الحزن يريك الماء الزلال علقماً.. والوردة حنظلة.. والحديقة صخوراً قاحلة.. لا تنظر إلى صغر الخطيئة.. لكن أنظر إلى عظمة من عصيت، الدنيا كماء البحر.. كلما ازددت منه شرباً.. ازددت عطشاً.

على العاقل أن يكون عالماً بأهل زمانه.. مالكاً للسانه.. بلاء الإنسان.. من اللسان.

لا تذل الناس لنفوذك وسلطتك.. فلو دامت لغيرك.. ما آلت لك. كل دمعة لها نهاية.. ونهاية أي دمعة بسمة.. ولكل بسمة نهاية ونهاية البسمة دمعة ! و لحن الحياة بداية ونهاية.. بسمة ودمعة.. فلا تفرح كثيراً.. ولا تحزن كثيراً..

القلم صديقك الذي يبقى معك ما دمت تهتم به. وهو أداتك التي تعكس شخصيتك على مرآة الورق.. إنها هبة الله للبعض من الناس يحملوه سلاحاً ومناراً.

يترجم بؤس قلوبهم وجراحاتهم إلى قناديل تضيء دروب السعادة للآخرين.

تصحيح المشاكل الناشئة عن الطفولة البائسة

إذا نشأ الإنسان خائفاً في طفولته يظل كذلك طوال حياته..

ما لم يحاول أن يكسر حاجز الخوف..

والخوف ينشأ من المعاملة المتسلطة للآباء وعدم احترامهم لطفولته !

الشعور بالنقص:

إنه الإحساس الداخلي.. الذي يملك الإنسان ويشعره بالقصور والنقص إزاء الآخرين.. فيفقد ثقته بنفسه تماماً !

التركيز على الآخرين:

مشكلة كبيرة أن يربط الإنسان حياته بالآخرين.. فهو بذلك يتخلى عن الاستقلالية.. والتخلي عن الاستقلالية يعني فقدان الثقة بالنفس !

المكاسب الوهمية:

في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بأنه يحقق الكثير من المكاسب نتيجة عدم ثقته بنفسه.. فعدم الثقة بالنفس تعني السكون والانزواء وعدم المبادرة وتجنب انتقاد الآخرين والفشل.. وهنا تجد حجتك !

الإغراق في المثالية:

أحياناً يتطلع الفرد إلى تأدية المهام المطلوبة منه على أكمل وجه وبأعلى درجة من المثالية، وعندما يفشل في تحقيق هذا المستوى من المثالية يصاب بالإحباط.. وفي النهاية فقدان الثقة بالنفس !

الصورة الذهنية:

عندما يعتقد الإنسان أنه لا يستطيع أن يقدم.. وعندما يعتقد أنه لا يستطيع أن يحقق النجاح الذي حققه الآخرون.. سوف يصبح كذلك بالفعل.. لقد أصدر حكماً على نفسه بالفشل ومن ثم سيحصد الفشل !

التفسيرات الخاطئة:

هذا الخطأ يرتكبه معظمنا.. وذلك عندما نصف الشخص فاقد الثقة بنفسه بأنه مؤدب.. شديد الخجل.. عاطفي.. مسالم. وفي المقابل قد نصف الشخص الواثق بنفسه بأنه مغرور.. أو أناني أو غير مؤدب أو إنه لا يحترم الآخرين !

عصفور يحلق على الأرض:

عندما يفقد الإنسان ثقته بنفسه يفقد معها كل فرصة في التطور والتقدم للأمام.. يصبح مثل العصفور الذي لا يعرف كيف يطير.. مع أن له جناحين قويين وجميلين.. ولكنه ولأنه لم يحاول ويجرب ولم يتعلم خوفاً من السقوط.. سيظل محروماً من متعة التحليق والطيران.. بل سيصبح هدفاً سهل المنال وصيداً ثميناً لمن يبحث عن عصفور جميل يمشي على الأرض.

ألوان الحياة كثيرة جداً فأختر أفضلها

في الحياة ألون متعددة وهذه الألوان مليئة بالحالات التي تتملك الإنسان... وكل حالة ربما يعتليها لون معين وهي كتالي :

لون الملل (و يمكن أن نشبهه باللون الرمادي):

هذا اللون خاص بفئة تعتمد التكرار في أسلوبها وطرحها وكلامها وتفكيرها أو هي دائماً صامتة ولا تعرف كيف تدير حواراً أو لا تستطيع أن تضع لنفسها بصمة في المكان الذي تتواجد فيه.

لون الحقد(و يمكن أن نشبهه باللون الأسود):

هو قريب من اللون الأسود... بعيد عن البياض كل البعد.. صاحبه كل همه أن يغتنم أخطاء الغير ليثير المشاكل وهو عدو التسامح والسلام... وحديثه دائماً سلبي جداً ومبدأه واحدة بواحدة والبادئ أظلم.

لون الحب (و يمكن أن نشبهه باللون الأبيض):

ثروة من الأحاسيس، هو لون الكل، ورغم أنه متوفر في الجميع فالواقع يقول أنه أصبح نادر التواجد هذه الأيام، صاحبه دائم الابتسامة، التضحية، أبرز سماته التسامح ، ويصعب أن يكون صاحبه أحد أسباب الحزن.

لون الغضب (و يمكن أن نشبهه باللون الأحمر):

قريب من لون لهب النار.... في القلب هو إنسان تافه ودائماً نواتجه تدعو إلى الندم...... صاحبه الكل يتجنب مناقشته في أي موضوع....... محبوب جداً من الأطفال لأنهم يتسلون به ومن خلاله يقضون مغامرات وأوقات مثيرة.

لون الحسد (و يمكن أن نشبهه باللون الأزرق):

لون يجلب إلى صاحبه الحسرة والهم....صاحبه دائماً مشغول بمشاغل الآخرين أكثر من اهتمامهم هم بأنفسهم.....ودائماً تجده مكانك راوح..نادراً ما تأتيه دعوة لحضور حفل زواج أو عشاء أو أي مناسبة.. اهتماماته تدعو إلى الضحك.

لون الزعل (و يمكن أن نشبهه باللون البني):

لون مرغوب ومحبب إلى أصحاب العقول الصغيرة.....صاحبه ينفر من الجميع في الغالب.. أصدقائه معدودين على أصابع اليد.... دائماً ما يعكر صفو أي جلسة يجلس فيها صاحبه نادراً ما يمتلك لون الحب.

لون الفرح (و يمكن أن نشبهه باللون الأصفر):

هو لون مطلوب من الجميع.. رغم أنه نادراً ما يراه أحداً......ولكي تمتلكه تحتاج إلى مجهود غير عادي مصحوباً بالصبر، صاحبه يعيش حياته الحقيقية...وهذا اللون يطمس بلون الحسد أو بلون الحقد.

كن سيد وقتك!

السعادة سمة تتأثر بالعامل الوراثي، مثلها مثل مستوى الكولسترول في الدم، لكن بما أن للنظام الغذائي و التمارين الرياضية تأثيراً أيضاً على مستوى الكولسترول، فإن سعادتنا بالتالي تخضع لسيطرتنا الشخصية إلى حد ما. إليك بعض الاقتراحات المبنية على أسس بحثية لتحسين حالتك المزاجية و لرفع درجة رضاك عن الحياة:

عليك أن تدرك بأن السعادة الدائمة لا تأتي من النجاح المالي:

يتكيف الإنسان بطبيعته مع ظروفه المتغيرة، حتى و لو كانت هذه الظروف هي حصوله على ثروة معينة أو إصابته بإعاقة ما، و عليه فإن الثراء مثل الصحة: انعدامه التام يولد التعاسة، لكن الظفر به (أو بأي حالة نتوق إليها) لا يضمن السعادة.

كن سيد وقتك:

يشعر الأشخاص السعداء دوماً بأنهم مسيطرون على حياتهم، و ما يعينهم على ذلك في أغلب الأحيان هو إدارتهم المثلى للوقت، و مما يساعد على إدارة الوقت بشكل جيد هو تحديد الأهداف الأساسية و من ثم تجزئتها إلى أهداف يومية، و على الرغم من أننا كثيراً ما نبالغ في الأعمال التي نعتقد أننا نستطيع إنجازها في اليوم الواحد (مما يُشعرنا بالإحباط في النهاية)، إلا أننا نقلل بشكل عام من شأن ما يمكننا إنجازه في السنة، فلا نتقدم سوى خطوات قليلة كل يوم.

تصرف كما لو كنت سعيداً:

يمكننا أحياناً أن نتقمص حالة ذهنية معينة؛ فحين يرسم الشخص ابتسامة

علـى وجهـه، فإنـه يشـعر تلقائيـاً بالتحسـن، لكـن حينمـا يقطـب جبينـه، فـإن العـالم بأسـره يبـدو مظلمـاً في وجهـه، إذاً مـا عليـك سـوى أن تضـع قنـاع الوجـه السـعيد لتسـعد، تحـدث كمـا لـو كنـت متفـائلاً، ودوداً، و تكـن احترامـاً حقيقياً لذاتك. فالحركات من شأنها توليد الانفعالات.

انضم إلى حركة "الحركة":

يُظهـر فـيض مـن الأبحـاث أن ممارسـة التمـارين الرياضـية الهوائيـة (إيروبـك) لا تعمـل علـى تحسـين الحالـة الصـحية و الإمـداد بالطاقـة فحسـب، بـل هـي تريـاق مضـاد للحـالات المتوسـطة مـن الاكتئـاب و القلـق، (و كمـا قـال الفيلسـوف أفلاطـون): العقـل السـليم في الجسـم السـليم، فـدع عنـك التسـمر أمـام شاشـة التلفاز و ابدأ بالحركة.

خذ قسطك الكافي من النوم:

يعيش الأشخاص السعداء حياة مفعمة بالنشـاط و الحيويـة، لكـنهم في المقابـل يحرصـون علـى تخصـيص أوقـات للنـوم و الانفـراد بـالنفس لتجديـد النشـاط، و يعاني الكثير من الناس من قلة النوم و ما يتبع ذلـك مـن نتـائج سـلبية تتمثـل في: الإعياء، و انخفاض مستوى اليقظة، إضافة إلى الحالات المزاجية السيئة.

أعط الأولوية للعلاقات المقربة:

إن إقامـة صـداقات حميمـة مـع أولئـك الأشـخاص الـذين يكترثـون لأمـرك، و يهتمون بـك اهتمامـاً بالغـاً، قـد يسـاعدك علـى تجـاوز الأوقـات الصـعبة، و حـين يكـون الإنسـان محاطـاً بأشـخاص جـديرين بالثقـة، فـإن ذلـك يفيـده روحيـاً و جسدياً. اعزم على توثيق علاقاتك المقربة، و ابدأ بالأقرب فـالأقرب، و إيـاك أن تدرج لأشخاص المقربين إليك ضمن الأمور البديهية في حياتك، بل اعزم على أن تظهـر لهـم ذلـك اللطـف الـذي تظهـره للآخـرين، و أن تسـاندهم، و أن تلعبـوا و تتشاركوا سوياً.

وسع دائرة اهتمامك:

قم بمد يد العون لأولئك المحتاجين و تلمس احتياجاتهم. إن السعادة تزيد من العطاء الذي يدخل السعادة في قلوب الآخرين (و فاقد الشيء لا يعطيه)، لكن المبادرة بفعل الخير تجعل الإنسان يشعر بالسعادة أيضاً.

كن ممتناً شاكراً و مقراً بالجميل:

يتمتع الأشخاص الذين يحتفظون بسجل يومي لتدوين مشاعر الامتنان بصحة نفسية عالية، الذين يقفون مع أنفسهم وقفة صادقة كل يوم ليتأملوا بعض الجوانب الإيجابية في حياتهم (الصحة، و الأصدقاء، و العائلة، و الحرية، و التعليم، و الحواس، و البيئة الطبيعية المحيطة بهم، و ما إلى ذلك).

احرص على تغذية الجانب الروحي:

يشكل الإيمان بالنسبة للكثير من الناس مجتمعاً مؤازراً، و سبباً لتوسيع دائرة اهتمامهم، كما يمدهم بإحساس الغاية من الحياة، و يبث الأمل في نفوسهم، و هذا ما يساعدنا على تفسير سبب سعادة أولئك الأشخاص الذين لهم نشاطات فاعلة في التجمعات الدينية، إذ تظهر التقارير ارتفاع معدلات السعادة لديهم أكثر من غيرهم، كما أنهم غالباً ما يتمكنون من التعامل مع الأزمات بنجاح.

خطوات تجعلكِ أفضل الصديقات

ما رأيك في حل تحققين من خلاله غايتين في آن واحد ، فهو لا يعزز شخصيتك ويرضي ذاتك فقط، بل يشمل أيضاً من هم حولك، وذلك بأن تكوني الصديقة الوفية المخلصة التي تفتح قلبها للجميع وتستقبلهم بمشاعر صافية ونقية، فتصبحين موضع ثقتهم وراحتهم وتقديرهم واحترامهم، فتعززي بذلك مكانتك وخصوصيتك في وسطهم وفي نفسك أيضاً. والحل الذي نقدمه عبارة عن مجموعة نصائح وخطوات تجعلك في نظر الجميع أفضل الصديقات.

الصديقة نعمة:

إن استطعت أن تكوني الصديقة الوفية للأخريات، فأنت إذن بمثابة أختهن التي لم تلدها أمهاتهن، ومستشارتهن العاطفية والاجتماعية والمهنية، وفوق ذلك الكتف الحنون الذي يستوعب مشاكلهن في وقت الشدائد ، فترتاحين نفسياً وصحياً ، لأنك أرحت غيرك، وتسعدين لأنك أسعدت من حولك.

سليمة نفسياً وجسمياً:

المرأة الصديقة التي تتمتع بصداقات قوية ومتينة ، تكون أصح من غيرها نفسياً وجسمياً ، لأنها تحصل على سعادتها وراحتها من خلال الدعم والطمأنينة اللذين تقدمهما للأخريات. والنساء عامة يحصدن راحة كبيرة لمجرد علمهن أن لديهن صديقة مستعدة للاستماع لمشاكلهن ولتقديم النصح والاستشارة لهن دون تكليف ولا تزييف.

لماذا أنا؟:

قد تسألين نفسك: لماذا أنا؟ وهل من الضروري والمجدي فعلا ، أن أكون (طبيبة نفسية) خاصة بالأخريات، يلجأن إليها فقط عندما يردن التنفيس عن همومهن ومتاعبهن؟ ومن ينفِّس عني متاعبي وهمومي؟، الجواب بسيط ويقدمه

لك (مايك فيشر)، مؤسس الجمعية البريطانية للتحكم بالغضب، فيقول: إنه إطراء كبير ومديح غير مباشر لقدراتك القوية وإمكانياتك العالية في جعل الأخريات يرتحن لوجودك بينهن، ويأخذن بنصحك، ويعترفن بجميلك، مما يعزز لديك قوة (الأنا)، والثقة بالنفس، وبنتيجة تجاربك وخبرتك مع مشاكلهن، تتمكنين من حل كل ما يعترضك من أزمات وصعوبات بسهولة ويسر، وأحياناً تقضين عليها قبل أن تبدأ.

لكي تكوني الأفضل:

إن أردت أن تصبحي الصديقة المفضلة لدى الجميع حولك، عليك بإتباع بعض الخطوات التي تبعدك عن الأنانية والغيرة والحسد، وتدفعك لحب الخير لغيرك كما تحبينه لنفسك، فقط دققي في هذه العوامل وحاولي أن تطبقيها:

افرحي لنجاحهن:

مهما كنت إنسانة قوية وناجحة، فإن نجاح غيرك قد يسبب لك الحرج ويشعل فتيل غيرتك قليلاً، هنا تذكري أنك من يمد الأخريات بالدعم والتأييد وترفعين من معنوياتهن، إذاً عليك أن تشاركي غيرك الفرحة بالنجاح، فهي لم تخطئ بحقك، كما أن نجاحها في عملها لا يعني أبداً فشلك في ما تقومين به، اليوم دورها وغداً دورك وهكذا.. وإن حصل وأحسّت صديقتك بمشاعرك، حولي الموقف إلى نكتة ومزاح وانسيا الموضوع، وإلا تطور نحو الأسوأ وتعقد الموقف بينكما.

لا تتحكمي بحياتهن:

إن كنت الكتف الحنون والناصح الأمين للأخريات، فهذا لا يعطيك الحق في أن تتخذي القرارات لتسيير شؤون حياتهن، أنت فقط تقدمين النصح واتركي للأخريات أن يخترن ما يناسبهن. فقد يطفح الكيل بهن يوماً، وتتحولين في نظرهن إلى دخيلة غير مرغوب بها. وأنت كنت تريدين الخير لهن في المواقف

الصـعبة، لـكنـك لا تعـرفين كيـف (تكـبحين فراملـك)، فـأطلبي مـنهن أن يصارحنك بالأمر كلما تماديت فيه وأطيعيهن في هذا الأمر.

لا تتنافسي مع العريس:

في الصداقات القوية والمتينة، يتسبب القدوم المفاجئ لعريس لإحدى الصـديقات بردّة فعل عكسية لـدى الأخريـات، تزعمـي الموقـف وطـالبي بـأن يترك الجميـع السـاحة للعـروس، فعليهـا أن تأخـذ وقتهـا للتعـرف علـى شـريك المسـتقبل وأهلـه وعائلته. وابتعدي مع الأخريات عن الغضب ولا تتهمن العروس بإهمال صداقاتها لأنها لا تقضـي بضـع دقـائق علـى الهـاتف لتسـأل عـن إحـداكـن، فسـري الموقـف بأنه طبيعي وان كـلاً منـكن كـانـت ستتصـرف مثلهـا لـو كـانـت مكـانهـا. في بعض الأحيان تكون ردة الفعل ناجمة عن غيرة عميقة، لأن العريس طـرق بابهـا هـي ولـيس أنـت أو غـيرك، والحـل هـو أن تترفعـي والأخريـات عـن هـذه الأمـور السـلبية وتـتمني للصـديقة الخـير، لأن الأمـر مجـرد قـدر أو كمـا نقـول (قسـمة ونصيب).

لا تكوني كثيرة الجدل:

بعض الصديقات يكن كثيرات الجدل ولا يتفقن معك على رأي حول موضوع ما أو موضة معينة، حاولي أن تحتوي الأمـر بـأن تسـتمعي لكلامهـن وانتقـادهـن من دون أن تردي عليه أو تأخذي به. أحياناً يتم الجدل في السـوق الـذي تفضـلين تمضية الوقت فيـه بصـحبتهن، فيسـبّب لـك الأمـر بعـض الإحـراج، والأفضـل أن تصارحيهن بمشاعرك وتبتعدي معهن عن كل ما قد يثير الجـدل بينـكن، وإن كان لا بد منه فاعتمدي مبدأ الوقـت، فبعـد دقـائق مـن الجـدل وقبـل أن يرتفـع (الضـغط) وتعلـو الأصـوات، ارفعـي يـدك معلنـة إنهـاء الموضـوع والانتقـال إلى موضوع آخر.

كوني كاتمة أسرارهن:

هذا أهم بند في الصداقة، فالأخريات ينظرن إليك كمستودع لأحداث وأسـرار

مررن بها ويحتجن لمن يأخذ بأيديهن ويؤازرهن. أحفظي السر وأنسي أنك سمعته يوماً ما ، بهذه الطريقة تفرضين عليهن أن يعاملنك بالمثل، فإفشاء الأسرار يدمر الصداقات والأمان الذي تبحث عنه كل امرأة في علاقتها مع الأخريات.

لا تهملي قديمك من أجل جديدك:

أحياناً تتعرفين على صديقات صديقاتك وقد تعجبين بالبعض أو يلفتن نظرك بأناقتهن ومراكزهن الاجتماعية ، فلا تتقربي منهن على حساب صديقاتك القديمات، فهذا الأمر يحصل دائماً ويترك حسرة ما في قلب من كانت السبب في هذا التعارف. عليك إذاً أن تبقي وتحترمي كل صداقاتك وأن توسعي دائرة معارفك من خلال تدبير لقاءات موسعة تدعين الجميع إليها وتشجعين من خلالها على التقارب والألفة والاحترام والانسجام في الأحاديث المختلفة والمتنوعة.

تواصلي معهن دائما :

الدنيا قد تلهيك وقد تأخذ الأشغال الناس وتبعد الأصدقاء، كوني البادئة في التواصل وتابعي السؤال عن الصديقات وعن أحوالهن، لتبقي صاحبة الفضل والخير بينهن.

لا تبادليهن الخطأ:

النفس أمّارة بالسوء، وقد يحصل أحياناً أن تتطاول عليك إحدى الصديقات أو تكشف للأخريات عن أمر يخصك دون رضاك، لا تعامليها بالمثل ولا تردي على خطئها بخطأ آخر، بل كوني واضحة معها وعبّري عن استيائك واطلبي منها عدم تكرار الخطأ ، ثم تعاملي معها كأن شيئاً لم يكن.

لا تستغلّي صداقاتك:

الصداقة علاقة سامية، وإن حصل وأردت معروفاً من إحداهن، لا تطلبيه منها ولا تفرضيه عليها ، والأفضل أن تتممي كل أعمالك بنفسك دون أن تعتمدي

علـى غـيرك، إذ يجـب ألا تخلطـي بـين صـداقاتك وبـين مـا تريـدين تحقيقـه في الحياة.

لا تتحازي لأحد في المعارك والخلافات:

إن حصلت مشادة بـين اثـتين مـن صـديقاتك، لا تتحـازي لإحـداهن علـى حسـاب الأخرى ولو كـان الحـق معهـا. الأفضـل أن تلعبي دور الحـاكم العـادل وتفصـلي بـين الطـرفين وتقربـي وجهـات النظـر وتنهـي الخـلاف بطريقـة ترضـي الطـرفين وتعيد المياه إلى مجاريها.

الراحة النفسية صناعة المتمكنين

إن الطبيعة الإنسانية في جوهرها واحدة لا تتعدد بتعدد الأجناس و الشعوب و الأديان...؟؟

الطريقة الوحيدة للتأثير في الناس هي التكلم فيما يرغبه الناس.....

ليس هناك جميل ولا قبيح وإنما تفكير الإنسان هو الذي يصور أحدهما للإنسان.

الطريق الى قلب الإنسان هو أن تكلمه فيما يسره...

كل شخص تلتقيه يفوقك في ناحية واحدة على الأقل وفي هذه الناحية يمكن أن تتعلم منه.

حدث الآخرين عن أنفسهم تكتسب حبهم.

توكل على اللّه واشكره على كل حال.

كن ايجابياً دائماً.

لا تتصور إنك أنت الوحيد الذي يعاني.

كن واثقاً من نفسك ومن قدرتك على معالجة الأمور.

عالج أمورك ومشاكلك.

اجلس إلى نفسك كل يوم ولو لوقت قصير.

رسخ إيمانك بعدم وجود المستحيل في الحياة.

لا تضع عقبات في تفكيرك.

لا تقلد أحداً في الأمور التشاؤمية.

غير مجرى تفكيرك يتغير مجرى حياتك.

لو أرغمت على عمل شيء لا ترغب فيه حاول أن تغير شعورك ونفسيتك تجاهه.

نظم وقتك وعملك فالفوضى تخلق النكد والقلق والكراهية.

لا تحمل في رأسك فكرة صعوبة الأشياء فتصبح كذلك.

كن متأكداً بأن الصحة والنجاح بيدك.

لا تخاف ولا تخشى المجهول والغامض والمبهم.

لا تكن مفرطاً في الحساسية خاصة اتجاه بعض الناس.

لا تسئ فهم نفسك.

لا تستعجل الأمور فالأمور مرهونة بأوقاتها.

توقع الخير والأمل والتفاؤل تجدهم ولا تتوقع الشر فيسري إليك..

لا تجعل حياتك عبئاً لا يطاق..

لا تنسى إن التفكير بالنجاح هو النجاح نفسه والعكس صحيح.

ضع في مخيلتك بأنك أرقى من الناس جميعاً.

اكبر في عين نفسك....؟؟

لا تفعل إلا ما هو لائق بالإنسان الكامل والشخصية المتزنة.

لا تهتم بآراء الناس ولا تكترث بنقدهم لك..... إلا إذ كان مفيداً.

احرص على الكمال حتى في أتفه الأشياء.

قدم المديح للآخرين وأبحث عن نقاط الجمال عند الآخرين.

أسرار تجذب الأشخاص إليك

التفاؤل و الحماس:

هناك مثل شائع يقول (تفاءلوا بالخير تجدوه) وسئل نابليون بونابرت مرة : كيف استطعت أن تخلق الثقة في أفراد جيشك؟ فقال: كنت أرد بثلاث، من قال : لا أقدر، قلت له : حاول، ومن قال : لا أعرف، قلت له : تعلَم، ومن قال : مستحيل، قلت له : جرِب.

التواضــع:

تواضع لكل الناس.

قال الشاعر:

تواضع تكن كالنجم لاح لناظر.......... على صفحات الماء وهو رفيع

ولا تك كالدخان يعلو بنفسه........... على طبقــات الجو وهو وضيــع.[9]

الحلـم:

لا تغضب أبداً.

قال الرسول عليه الصلاة والسلام: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).[10]

يقول الإمام الشافعي رحمه الله:

يخاطبني السفيه بكل قبحٍ.. فأكره أن أكون له مجيبا

يزيد سفاهة فأزيد حلماً.. كعودٍ زاده الإحراق طيبا

إذا نطق السفيه فلا تجبه.. فخير من إجابته السكوت

فإن كلَمته فرَجت عنه.. وإن خليته كمداً يــمـوت.

---

[9] بتصرف من المترجم.

[10] القول و ما بعده بتصرف من المترجم.

الابتسامــة:

وهي ما يسمى أيضاً بالسحر الحلال.

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: (تبسمك في وجه أخيك صدقة)[11].

ويقول جرير بن عبد اللّه رضي اللّه عنه : ما حجبني رسول اللّه عليه الصلاة والسلام منذ أسلمت ولا رآني إلا تبسَم في وجهي.

ويقول شواب وهو مدير أحد مصانع الصلب بالولايات المتحدة الأمريكية، ويتقاضى مليون دولار سنوياً : (لقد أكسبتني ابتسامتي مليون دولار).

---

[11] القول و ما بعده تمت إضافته من قبل المترجم.

أضحـك للحياة تضحك لك

الأخـلاق:

كن خلوقاً تنل ذكراً جميلاً.

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: (أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، الموطؤون أكتافاً، الذين يألفون ويؤلفون، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف)[12].

ويقول الشاعر :

وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت.. فإن همُ ذهبت أخلاقهم ذهبوا

الاهتمـام:

أظهر اهتمامك بالآخرين حتى يظهروا الاهتمام بك.

يقول الشاعر :

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم............ فطالما استعبد الإنسانَ إحسانُ

أحسن إذا ما كان إمكان ومقدرة........ فلن يدوم على الإنسان إمكان [13].

التهــادي:

لا تنسى تقديم الهدايا (رمز الصداقة).

قال اللّه تعالى : ((وإذا حييتم بتحيةٍ فحيوا بأحسن منها أو ردوها)) سورة النساء الآية 86[14].

وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: (تهادوا تحابوا).

يقول الشاعر :

إن الهدية حلوة كالسحر تجلب القلوبا

تُــدني البغيض من الهوى حتى تصيّيرهُ قريبا

---

[12] القول و ما بعده تمت إضافته من قبل المترجم.

[13] إضافة من المترجم.

[14] الأية و ما بعدها إضافة من المترجم.

وتعـــيد مضــغن العداوة بعــد نُفْرته حبيـــبا

الأناقة:

اهتم بشكلك ومظهرك.

يقول اللّه تعالى في محكم تنزيله : ((يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلو واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين)) سورة الأعراف الآية 31.[15]

يقول.عليه الصلاة والسلام: (إن اللّه جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس).

يقول الشاعر :

إن العـــيون رمتك إذ فـــاجأتها وعليك من مهن الثياب لــباسُ

أما الطعام فكل لنفسك ما اشتهت واجعل لباسك ما اشتهته الناسُ

التحـــــدث:

أتقن فن الكلام.

يقول عليه الصلاة والسلام (من كان يؤمن باللّه واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت).[16]

ويقول كذلك: (الكلمة الطيبة صدقة).

وصدق الشاعر الذي قال :

وكـــائن ترى من معجب صامتٍ زيادته أو نقصه في التكــلُمِ

لسان الفتى نصفٌ ونصف فؤاده فلم يبقَ إلا صورةُ اللحم والدم

ويقول أرسطو : ليست الشجاعة أن تقول كل ما تعتقد ، بل الشجاعة أن تعتقد كل ما تقوله.

الإنصـــات:

أتقن فن الاستماع والإصغاء.

---

[15] الأية و ما بعدها إضافة من المترجم.

[16] القول و ما بعده بتصرف من المترجم.

يقول أبو تمام:

من لــــي بإنســـان إذا أغضبته وجهلتُ كان الحلمُ ردَ جوابه

وإذا صبوت إلى المدام شربت من أخلاقه، وسكرت من آدابه

وتراه يصغي للحـــــديث بطرفه وبقلبه، ولعـــله أدرى به[17]

ذكـر عـن عطـاء بـن ربـاح أحـد العلمـاء أنـه قـال : إن الشـاب ليحـدثني حـديثاً فاستمع له كأني لم أسمعه وقد سمعته قبل أن يولد.

[17] الأبيات و ما بعدها إضافة من المترجم.

السيطرة على الغضب

العصبية أو التوتر ترتبط بانفعالات كثيرة، كالخوف والغضب وغيرها، كما أنها ترتبط بضغوط الحياة المختلفة، ولكن كثيراً ما يستخدم هذا المصطلح "أنا عصبي" للتعبير عن سرعة الغضب.

ركز على السلوك الذي يزعجك وليس على الأشخاص، فالنقد، والتجريح، والسخرية، والاستهزاء، والاعتداء، لا تحل المشكلة بل تزيدها تعقيداً، وتجعل الشخص الآخر في موقف الدفاع.

- تعلم مهارات الاتصال، تعلم كيف تستمع للآخرين، وكيف تعبر عن مشاعرك وأفكارك بطريقة تظهر للآخرين فيها الاحترام.
- ذكِّر نفسك دائما بأن العصبية والغضب لا تحل أي شيء، ولن تجعلك تشعر أفضل، بل ربما تخلق لديك مشاعر سيئة، واستفد في ذلك من الخبرات الماضية.
- كن واقعياً في توقعاتك وفي مطالبك، وتأكد أن الحياة لا تصفو في كل شيء.
- اسأل الآخرين الذين لا يغضبون مثلك، واستفد من أفكارهم.
- وإذا لم تستطع كظم غضبك والسيطرة عليه، فلتتعلم كيف تعبر عنه بطريقة سليمة ومناسبة دون أذى للآخرين أو لنفسك.

لقد زود الخالق - سبحانه وتعالى- الإنسان بمجموعة من الانفعالات التي تساعده في حياته، وتؤدي له وظائف مختلفة، والغضب من الانفعالات الرئيسية التي تساعد الإنسان على الحفاظ على كيانه النفسي، ولكن إذا خرج هذا الانفعال عن سياسة العقل وسيطرته، وأصبح نمطاً يتكرر، وميلاً إلى الصراخ في الناس واستخدام كلمات العنف، وعدم القدرة على التعامل مع المواقف

الصعبة بدون غضب، أدى إلى نتائج سلبية ومؤثرة على حياة الإنسان وعلاقاته الاجتماعية والمهنية والأسرية، وعلى صحته النفسية والجسمية، وقد أوضحت بعض الدراسات ارتباط الغضب بالحالة الصحية للفرد، وما يعانيه من أمراض، وبخاصة أمراض القلب والجهاز الدوري، فالغضب إما أن يساعدنا أو يؤذينا ويؤذي الآخرين.

وقد اهتم الإسلام بهذا الانفعال ووجَّه إلى ضبطه والتغلب عليه، وجعل ذلك من صفات المؤمنين، ومؤشر للقوة والتماسك، قال تعالى: ((والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس)) [آل عمران: 134]، والرسول - صلى الله عليه وسلم- يقول: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"، وقد جاء رجل إلى الرسول - صلى الله عليه وسلم- وقال أوصني يا رسول الله، فقال له: "لا تغضب، لا تغضب، لا تغضب".[18]

ولعل أهم شيء أن نتعلم كيف نسيطر على الغضب قبل أن يسيطر علينا، وأول خطوة هي إدراك ما للغضب من آثار سلبية مدمرة، وفوق كل شيء تذكر عظمة الله - سبحانه وتعالى- وقدرته عليك، ومعرفة المثيرات والمواقف التي تستثير الغضب، وإدراك التغيرات الداخلية التي تشير إلى أن الغضب سوف يحدث، وجعلها منطلقاً للتحكم في الغضب.

تجنب مثيرات الغضب، واتخذ الإجراءات المناسبة للسيطرة على غضبك عندما تشعر بالتغيرات الداخلية، وعلامات بداية الغضب، ومن تلك الإجراءات:
الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ومن ذلك ما ورد عن النبي - صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "إني أعلم كلمة لو قالها لزال عنه الغضب".
الحركة وتغيير وضع الجسم، فقد قال الرسول - صلى الله عليه وسلم- "إن الغضب جمرة توقد في القلب، ألم تروا إلى انتفاخ أوداجه وحمرة عينيه،

---

[18] المقطع إضافة من المترجم.

فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فإن كان قائماً فليجلس وإن كان جالساً فلينم".

الوضوء، واستخدام الماء، فقد قال الرسول - صلى الله عليه وسلم- : "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".[19]

[19] المقطع بتصرف من المترجم.

لا تدخل في مرحلة الشيخوخة

توصل الباحثون بجامعة تكساس إلى أن السلوك الإيجابي يؤجل مراحل الشيخوخة، وأضاف الباحثون أن الأشخاص الذين ينظرون إلى الحياة بنظرة يملأها الأمل تقل عندهم ظهور علامات الهرَم مقارنة بالمتشائمين. وقال الباحثون إن نتائج الدراسة، التي نشرت في دورية "سيكولوجي أند إدجينج"، تشير إلى أن العوامل النفسية بالإضافة إلى الجينات والصحة البدنية، تلعب مجتمعة دوراً في تحديد مدى سرعة بلوغ سن الشيخوخة.

وأجرى فريق البحث بجامعة تكساس تجارب على 1558 من كبار السن لبحث ما إذا كانت هناك علاقة بين الأحاسيس الإيجابية وبداية مرحلة الوهن.

وفي بداية الدراسة قبل سبع سنوات كان جميع المتطوعين للمشاركة في الدراسة في صحة جيدة.

وقام الباحثون بقياس تطور أعراض الشيخوخة عند المشاركين من خلال قياس فقدانهم للوزن والجهد وسرعة السير وقوة قبضتهم.

وتوصل الباحثون إلى أن المشاركين الذين يحملون رؤية إيجابية للحياة كانوا أقل عرضة لأعراض الوهن من غيرهم.

وأكد الباحثون على الحاجة لإجراء مزيد من الأبحاث لتوضيح السبب في هذه العلاقة.

غير أن الباحثين تكهنوا بأن المشاعر الإيجابية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم.

وربما كان السبب في هذه الصلة هو أن التوجه المتفائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة.

وقال الدكتور جلين أوستير قائد فريق البحث لبي بي سي نيوز اونلاين: "أعتقد

أن هناك علاقة بين العقل والجسم حيث أن أفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا تؤثر على الوظائف البدنية وعلى الصحة بشكل عام، إما عن طريق آليات مباشرة، مثل وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق آليات غير مباشرة، مثل شبكات الدعم الاجتماعية".

وقد أشارت دراسة أخرى نشرت في الدورية نفسها إلى أن التوجه العقلي قد يؤثر في الأداء البدني. وفي هذه الدراسة طلب فريق البحث بجامعة نورث كارولاينا من 153 شخصاً من مختلف الأعمار إجراء اختبارات على الذاكرة بعد أن سمعوا كلمات إيجابية وسلبية تصف العبارات الشهيرة عن الشيخوخة.

وتضمنت العبارات السلبية الاضطراب والعته والخرف، أما العبارات الإيجابية فتضمنت الإنجاز والنشاط والتميز.

وأظهرت النتائج أن أداء الذاكرة عند المشاركين في الدراسة من البالغين كان ضعيفاً بعد أن تعرضوا لعبارات سلبية.

وعلى النقيض كان هناك اختلاف كبير في أداء الذاكرة بين الشباب والبالغين الذين تعرضوا لعبارات إيجابية.

وقال الباحثون إن دراستهم تشير إلى أنه إذا تم التعامل مع كبار السن على أنهم أعضاء فاعلون في المجتمع فإنهم سيكونون كذلك.

وقال توماس هيس قائد فريق البحث لبي بي سي نيوز أونلاين: "قد تكون هناك أسباب اجتماعية ذات تأثير قوي على أداء ذاكرة البالغين".

لاحياة مع اليأس ولا يأس مع الحياة

غير تكتيكاتك المعتادة عندما تسير الأمور عكس ما تريد!

يحكى أن ملكاً كان يحكم دولة واسعة جداً. أراد هذا الملك يوماً القيام برحلة برية طويلة. وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت بسبب المشي في الطرق الوعرة، فاصدر مرسوماً يقضي بتغطية كل شوارع المملكة بالجلد ولكن أحد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمي الملك فقط. فكانت هذه بداية نعل الأحذية.

حتى يغيّروا ما بأنفسهم:

إذا أردت أن تعيش سعيداً في العالم فلا تحاول تغيير كل العالم بل اعمل التغيير في نفسك... ومن ثم حاول تغيير العالم ما استطعت.

جلس رجل أعمى على إحدى عتبات عمارة واضعاً قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها: " أنا أعمى أرجوكم ساعدوني". فمر رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة فوضع المزيد فيها. ودون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى وأعادها مكانها ومضى في طريقه. لاحظ الأعمى أن قبعته قد امتلأت بالقروش والأوراق النقدية، فعرف أن شيئاً قد تغير، وأدرك أن ما سمعه من الكتابة هو ذلك التغيير، فسأل أحد المارة عما هو مكتوب عليها فكانت الآتي: " نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله".

غيّر وسائلك عندما لا تسير الأمور كما يجب:

يُحكى أن نسراً كان يعيش في إحدى الجبال ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار، وكان عش النسر يحتوي على 4 بيضات، ثم حدث أن هز زلزال

عنيف الأرض فسقطت بيضة من عش النسر وتدحرجت إلى أن استقرت في قن للدجاج، وظنت الدجاجات بأن عليها أن تحمي وتعتني ببيضة النسر هذه، وتطوعت دجاجة كبيرة في السن للعناية بالبيضة إلى أن تفقس. وفي أحد الأيام فقست البيضة وخرج منها نسر صغير جميل، ولكن هذا النسر بدأ يتربى على أنه دجاجة، وأصبح يعرف أنه ليس إلا دجاجة، وفي أحد الأيام وفيما كان يلعب في ساحة قن الدجاج شاهد مجموعة من النسور تحلق عالياً في السماء، تمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عالياً مثل هؤلاء النسور لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج قائلين له: ما أنت سوى دجاجة ولن تستطيع التحليق عالياً مثل النسور، وبعدها توقف النسر عن حلم التحليق في الأعاليً، وآلمه اليأس ولم يلبث أن مات بعد أن عاش حياة طويلة مثل الدجاج.

أنك إن ركنت إلى واقعك السلبي ستصبح أسيراً وفقاً لما تؤمن به، فإذا كنت نسراً وتحلم لكي تحلق عالياً في سماء النجاح، فتابع أحلامك ولا تستمع لكلمات الدجاج (الخاذلين لطموحك ممن حولك).

حيث أن القدرة والطاقة على تحقيق ذلك متواجدتين لديك بعد مشيئة اللّه سبحانه وتعالى. واعلم بأن نظرتك الشخصية لذاتك وطموحك هما اللذان يحددان نجاحك من فشلك ! لذا فاسع أن تصقل نفسك، وأن ترفع من احترامك ونظرتك لذاتك فهي السبيل لنجاحك، ورافق من يقوي عزيمتك.

الفهرس